बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन

बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन
बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन

जेरियाट्रिक सेन्टर नेपाल

रामचन्द्रमार्ग, बतीसपुतली, पो.ब.नं. २३२००, यूपिसी- ११९
काठमाडौं-९, नेपाल, फोन नं.: ४४६१५७०, ४४९०३९५
Email: gecenep@gmail.com, info@gecenep.com
Website: http://www.gecenep.com

देवतुल्य पितामाता

Digitized By:

साझा शिक्षा ई-पाटी
OLE NEPAL

www.pustakalaya.org

www.olenepal.org

बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन

जेरियाट्रिक सेन्टर नेपाल
बत्तीसपुतली, काठमाडौं–९

www.gecenep.com
gecenep@gmail.com
info@gecenep.com

प्रकाशक :

जेरियाट्रिक सेन्टर नेपाल

फोन नं. : ०१-४४६१५७०, ४४९०३९५

बत्तीसपुतली, काठमाडौं-९, नेपाल

www.gecenep.com

संस्करण :

प्रथम संस्करण - २०६६

प्रति : एक हजार

मूल्य रु. : दुई सय रुपैयाँ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

कम्प्युटर : सुशीला श्रेष्ठ

मुद्रक : एलायन्स प्रिन्टर्स एण्ड मिडिया हाउस प्रा.लि.

बिमा समिति मार्ग, चाबहिल, काठमाडौं

फोन नं. : ४८११७४५

प्रकाशकीय

कुल जनसंख्या वृद्धिदरभन्दा ६० वर्ष माथिका जेष्ठ नागरिकहरूको जनसंख्या वृद्धिदर तीव्रगतिमा बढ्दै जानाले परिवार तथा समाजको संरचनामा दूरगामी असर पार्ने खालका परिवर्तनहरू विश्वका सबै मुलुकहरूमा देखिन थालेका छन् । यस्तो परिवर्तनलाई परिवार र सिङ्गो समाजमा व्यवस्थित गर्दै लैजान नयाँ ज्ञान र सीपको आवश्यकता पर्दछ । तर नेपालमा बुढ्यौली विज्ञान (Gerontology) विषयमा नेपाली भाषामा लेखिएका कुनै पुस्तक उपलब्ध छैनन् । यो विषयमा औपचारिक शिक्षादिने कुनै संस्था पनि छैन । यो समस्या निराकरणका लागि पहिलो राष्ट्रिय कदमको रुपमा जेरियाट्रिक सेन्टर नेपालले बुढ्यौली जीवनका विविध पक्षहरूबारे बस्तुगत जानकारी दिने खालका पुस्तकहरू नेपाली भाषामा प्रकाशन गर्ने अभियान अन्तर्गत २०६६ सालमा "बुढ्यौली जीवन" शीर्षकको पहिलो पुस्तक प्रकाशनबाट शुरु गरेका थियो । सो अभियानकै निरन्तरता स्वरुप अहिले यो "बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन" शीर्षकको पुस्तक तपाइँको हातमा छ ।

अवकाश प्राप्त कृषिविद् श्री महादेव भट्ट, समाज शास्त्री श्री चिरञ्जिवी कोइराला र जेरियाट्रिक सेन्टर नेपालका

संस्थापक अध्यक्ष श्री कृष्ण मुरारि गौतमले संयुक्त रूपमा तयार पार्नु भएको हो।

यो पुस्तक विद्यार्थी, अनुसन्धानकर्ता, योजनाविद लगायत घरपरिवारमा जेष्ठ नागरिकको सेवा गरेर बसेका व्यक्तिहरूका लागि समेत उत्तिकै उपयोगी सावित होला भन्ने हामीले आशा गरेका छौं। बुढ्यौलीका विविध जीवन विषयमा नेपाली भाषाका पुस्तकहरू प्रकाशन गर्दै जाने जेरियाट्रिक सेन्टर नेपालको यो अभियानलाई अझ तीव्र र उपयोगी बनाउँदै लैजाने काममा तपाईंको सुझाव र सहयोग अपेक्षित छ।

भवदीय

कृष्णमुरारि गौतम
संस्थापक अध्यक्ष
जेरियाट्रिक सेन्टर नेपाल

विषय सूचि

१. वृद्धावस्थालाई आत्मसात गर्ने विभिन्न दृष्टिकोणहरु

१.१. परिचय (१)

क. शारीरिक अवस्था

ख. मानसिक अवस्था

ग. उमेर

१.२. वृद्धावस्था र सामाजिकीकरण (३)

क. सामाजिक र सामाजिकीकरण

ख. आर्थिक अवस्था

ग. आध्यात्मिकता

१.३. वृद्धावस्थाको जनसांख्यिक स्थिति (५)

१.४. वृद्धावस्थाका विशेषताहरु (६)

क. वयोविभेद

ख. अवकास प्राप्त जीवन

ग. धार्मिक परिवेश

२. वृद्धावस्थाका समस्याहरु (७)

२.१. आर्थिक समस्या

२.२. सामाजिक समस्या

२.३. शारीरिक स्वास्थ्य समस्या

२.४. पारिवारिक समस्या

२.५. मानसिक समस्या

२.६. प्राविधिक समस्या

३. वृद्धावस्था र परिवर्तनहरु (२३)

३.१. वृद्धावस्थाका प्रकारहरु

क. उमेरका आधारमा
अ. यौवन वृद्धावस्था
आ. मध्यम वृद्धावस्था
इ. बयोवृद्ध वृद्धावस्था
ख. स्वावभलम्वन स्थितिको आधारमा
अ. स्वतन्त्र वृद्धावस्था
आ. आश्रित वृद्धावस्था
इ. असहाय वृद्धावस्था
ई. अशक्त वृद्धावस्था
४. वृद्धावस्था र पारिवारिक सम्बन्ध (३१)
४.१ संयुक्त परिवार
४.२. एकल परिवार
४.३. वृद्धाश्रमको खोजी
४.४. वृद्धावस्थाका लागि संयुक्त परिवार प्रणाली
५. वृद्धावस्था र सामाजिक सम्बन्ध (३९)
५.१. हाम्रो सामाजिक परिवेश र वृद्धावस्था
५.२. वृद्धावस्था र सहजीकरणका उपायहरु
५.३. वृद्धावस्थामा पुस्तागत व्यवहार
क. वृद्धावस्थाप्रति युवाको भूमिका र व्यवहार
ख. युवाहरुप्रति वृद्धवृद्धाको भूमिका र व्यवहार
ग. अन्तरपुस्तागत भिन्नता र न्यूनीकरण
५.४. परिवारमा वृद्धाअवस्थाले खेल्नुपर्ने भूमिका
६. वृद्धावस्था र सन्तुलित आहारको आवश्यकता (५५)
६.१. पौष्टिकतत्वहरुको महत्व

क. प्रोटिन
ख. चिल्लोपदार्थ
ग. कार्बोहाइड्रेड
घ. खनिजपदार्थ
अ. क्यालिसयम
आ. फलाम
ङ. भिटामिन
अ. भिटामिन 'सी'
आ. भिटामिन 'बि' कमप्लेक्स
६.२. वृद्धहरुलाई सन्तुलित आहारप्रति सचेत गर्ने उपायहरु
७. वृद्धावस्थामा देखापर्ने मुख्य स्वास्थ्य समस्याहरु (६२)
७.१ मधुमेह
७.२. दम
७.३. उच्चरक्तचाप
७.४. हृदयघात
७.५. अर्वुदरोग
७.६. वातरक्त
७.७. डिमेन्सिया
७.८ डिप्रेशन
८. स्वस्थ शरीरका लागि व्यायाम (८३)
८.१. प्राप्तः भ्रमण

बुढ्यौली जीवन व्यवस्थापन

१. परिचय

जीवन यात्राको उत्तरार्धका लागि वृद्धावस्था, बुढ्यौली, उमेरिनु, ज्येष्ठ नागरिक वा बूढाबूढी आदि शब्दहरूको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । यो अवस्थालाई परिभाषित गर्नकालागि फरक दृष्टिकोणबाट हेर्दा सोही अनुरूपको आत्मसात गर्न सकिन्छ यस्ता विवरणहरू सोही अनुरूप आत्मसात गरेको पाइन्छ, वृद्धावस्थालाई निम्नानुसार अझ प्रष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

क. शारीरिक अवस्था

भौतिक रूपमा शरीर कुप्रिएको, कपाल फुलेको, दांत हल्लिएको/झरेको, कान कम सुन्ने, आँखाको नजर धमिलिएको, हिडडुल गर्नका लागि लौरोको सहायता लिने, उठबस गर्नका लागि अरुको सहायताको खाँचो पर्ने, अङ्गहरू चलाउन खोज्दा कम्पायमान हुने, दुःख विमार लाग्दा चाँडै थला पर्ने र ढीलो गरी निको हुने, आफ्नै शरीरको स्याहार गर्नमा पनि असमर्थ व्यक्तिको तस्वीर हाम्रो मानस पटलमा आउँछ । शारीरिक स्वरूपमा आउने यस्ता परिवर्तनका आधारमा समाजमा वृद्ध अवस्थालाई परिभाषित गर्ने गरिन्छ । "आइल दारी त भइल जवान, पाकल दारी त भइल पुरान" अर्थात दारी जुंगा आउनुलाई जवानी भनिन्छ भने दारी जुंगा फुल्नुलाई वृद्धावस्थामा प्रवेश भएको मानिन्छ ।

ख. मानसिक अवस्था

मानसिक रूपमा भने, वृद्धावस्थामा प्रवेश भएको व्यक्ति प्रस्तुत विषयवस्तुलाई ढीलो गरी बुझ्ने र सुनेका कुराहरूलाई सम्झनामा ल्याउन विलम्बित हुने हुँदा केही चिड-चिडा स्वभावको हुन थाल्दछ। वृद्धावस्थाको मानिसमा प्राय: भीड-भाडबाट टाढै बस्न खोज्ने, एकान्त मन पराउने, परिवार र समाजका निश्चित सदस्यहरूसित मात्र घुलमिल गर्ने बानीको विकास नजानिदो तरिकाबाट भैरहेको हुन्छ। जसले गर्दा उसले समायोजनमा अप्ठ्यारो परेको महसुस गर्न थाल्दछ।

शारीरिक दुर्वलता वा मानसिक शक्तिमा कमजोरी जस्ता पक्षहरू वृद्धावस्थासँग अन्तर सम्बन्धित रहेका हुन्छन्, तर शारीरिक दुर्वलता र मानसिक कमजोरी नै वृद्धावस्था हो भनेर किटान गर्न भने मिल्दैन।

निश्चित उमेर पार गरेपछि इन्द्रियहरू पनि शिथिल हुने गर्दछन्, इन्द्रियहरूमा देखा पर्ने शिथिलताका कारण व्यक्तिको व्यवहारिक सोचाइ र सामाजिक भूमिकामा पनि परिवर्तन आउने हुँदा त्यस्तै अवस्थालाई वृद्धावस्था भन्न सकिन्छ।

ग. उमेरको स्थिति

मानव वृद्धि र विकास जन्मदेखि मृत्युसम्मकै निरन्तर प्रक्रिया हो। वृद्धावस्थालाई साधारणतया उमेरिने प्रक्रियासँग जोडेर परिभाषित गरेको पाइन्छ। वैदिक परम्परा अनुसार औषतमा १०० वर्षको मानव जीवनलाई पच्चीस-पच्चीस वर्षको

चारवटा चरण; ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रश्थ र सन्यासमा विभाजित गरिएको छ। सो अनुसार जीवनको ५० वर्ष पार गरिसकेपछिको समयलाई वृद्धावस्थाको रूपमा लिएर सो अवधिलाई सामाजिकता तथा आध्यात्मिकतातर्फ क्रमशः उन्मुख जीवनको रूपमा परिभाषित गरिएको छ।

पेशागत रूपमा राष्ट्रिय वा संयुक्त राष्ट्रसंघीय मान्यता अनुसार ६० वर्षपछिको उमेरमा सक्रियताबाट अवकाश प्राप्त समयलाई वृद्धावस्थामा अंकित गरिएको पाइन्छ।

कतिपय विकसित मुलुकहरूमा ६५ वर्षसम्मको उमेरलाई सक्रिय जीवन र त्यसपछिको उमेरलाई मात्र अवकासको अवस्था भनेर परिभाषित गरेको पाइन्छ। स्वास्थ्य सेवाको सहज उपलब्धता र सन्तुलित आहारले गर्दा यी मुलुकका नागरिक जीवनको पछिल्ला दिनहरूसम्म हृष्ट पुष्ट हुने हुँदा ६५ वर्षपछि मात्र सेवाबाट अवकास पाउने चलन भएकाले सोही अनुरूप वृद्धावस्था मान्न सकिन्छ।

१.२. वृद्धावस्था र सामाजिकीकरण

क. सामाजिक व्यवहार

राष्ट्र, समाज, समुदाय र परिवारले निश्चित उमेर समूहका व्यक्तिहरूबाट निश्चित किसिमको सामाजिक भूमिका र व्यवहारको अपेक्षा गरेको हुन्छ। वृद्धावस्थामा प्रवेश गरेका व्यक्तिहरूले के गर्नु हुन्छ के गर्नु हुँदैन भनेर औपचारिक वा अनौपचारिक रूपमा जिम्मेवारी तोकिएको परम्परा भेटिन्छ। सो अनुरूप यो उमेरका व्यक्तिहरूले जिम्मेवारीपूर्ण भूमिका

निर्वाह गर्न आफ्ना व्यहारहरूलाई पनि परिवार, समाज वा समुदाय अनुकूल पार्दछन । वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरूले आफ्नो उमेर अनुसार समाजलाई पाच्य हुने क्रियाकलापहरू, जस्तै आध्यात्मिक कामहरू, केटाकेटी तथा घरको रेखदेख गर्ने, परिवारमा अनुशासन कायम गर्ने, धार्मिक सांस्कृतिक कामहरूमा संलग्न हुने आदि भूमिकामा संलग्न गर्दछन् । समाजले वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरूबाट नेतृत्वदायी भूमिकाको अपेक्षा गरेको पाइन्छ । घर- मूली भने पछि परिवारको सबैभन्दा पाको व्यक्तिबाट परिवारमा लिनु पर्ने निर्णयहरूप्रति सुझावको अपेक्षा गरे जस्तै समुदाय वा समाजले पनि त्यस्तै चाहना राखेको पाइन्छ । वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरूबाट परम्परागत रूपमा गरिआएको सकारात्मक सामाजिक सांस्कृतिक तथा धार्मिक चालचलनहरू पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पीढीमा हस्तान्तरण गरिने जिम्मेवारीका रूपमा पनि परिभाषित गरिन्छ ।

ख. आर्थिक अवस्था

आर्थिक पक्षका आधारमा पनि वृद्धावस्थालाई परिभाषित गर्ने गरिन्छ । निश्चित उमेरपछि व्यक्ति आफ्नो पेशामा निरन्तर सक्रिय रहन सक्दैन, अतः उ आर्थिक रूपमा अरुमाथि भर पर्ने वा निश्चित खर्चमा गुजारा चलाउने वाध्यात्मक अवस्थामा पुग्दछ । आर्थिक रूपमा कमजोर व्यक्तिहरू जीविकोपार्जनका लागि कडा मेहनत गर्नुपर्ने तथा आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षामा पनि कमजोर हुने सम्भावनाका कारण तुलनात्मक रूपमा कम उमेरमा नै वृद्ध हुन पुग्दछन् ।

ग. आध्यात्मिकता

वृद्धावस्थासँगै आध्यात्मिक पक्ष पनि सम्बन्धित रहेको पाइन्छ। युवास्थामा जस्तोसुकै नास्तिक रहेतापनि वृद्धावस्थामा प्रवेश गरेपछि व्यक्तिमा कुनै न कुनै प्रकारको अदृश्य शक्तिप्रति विश्वास जाग्न थालेको पाइन्छ। त्यसैले गर्दा व्यक्तिमा धर्म, संस्कृति र आध्यात्मिकताप्रति मोह बढेको पाइन्छ। अन्य क्रियाकलापहरूलेभन्दा आध्यात्मिक कार्यहरूबाट वृद्धावस्थामा आत्म सन्तुष्टि प्राप्त हुने हुँदा मानिस त्यतातिर आकर्षित हुन्छ।

मानवीय जीवनमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक र सांस्कृतिक पक्षहरूको निश्चित रूपमा सम-सामयिक प्रभाव देखा परेको हुन्छ र उमेरको कुनै निश्चित समय पछि समाजले मानिसलाई वृद्धावस्थामा प्रवेश गरेको भनी मान्यता दिन्छ, मानिसको स्वास्थ्यस्थिति, रहन-सहन तथा सामाजिक परिवेशको आधारमा वृद्धावस्थाको उमेर पनि केही, मात्रामा फरक हुन सक्ने कुरा निर्विवाद छ।

१.३. वृद्धावस्थाको जनसाख्यिक स्थिति

आधुनिक सामाजिक विकासको परिप्रेक्षमा मानिसको जन्म र मृत्युदर घटीरहेको र औषत उमेर बढीरहेको फलस्वरूप समाजमा वृद्धहरूको सख्या तुलनात्मक रूपमा वृद्धि भैरहेको कुरा तथ्यांङ्कहरूबाट प्रष्ट हुन्छ। ६० वर्ष उमेर पार गरेकोलाई वृद्धावस्था मानेर सन् १९५० देखि २००५ सम्मको यथार्थ र २०५० को प्रक्षेपित वृद्धहरूको जनसंख्या प्रतिशत निम्न तालिकामा उल्लेख छ। वि.स. २०५८ को तथ्याङ्क अनुसार नेपलको कूल

जनसंख्या २,३१,५१,७२३ मध्ये ६० वर्ष र सोभन्दा बढी उमेर समूहको जनसंख्या १,४७७,३७९ अर्थात ६.९२ प्रतिशत छ।

तालिका : विश्वमा ६० वर्ष माथिको जनसंख्या प्रतिशत

विवरण	१९५०	२००५	२०५०
विश्व	०.५	१.३	४.३
विकसित देशहरू	१.१	४.०	९.८
विकासोन्मुख देशहरू	०.३	०.८	३.५

श्रोत : तथ्याङ्क विभाग

नोट : नेपालको कानून अनुसार जेष्ठ नागरिक भन्नाले ६० वर्ष उमेर पार गरेको नेपाली नागरिक सम्झनुपर्छ।

१.४. वृद्धावस्थाका विशेषताहरू

मानिस जन्मनु, बढ्नु, जवान हुनु, प्रौढ हुनु र वृद्ध हुनु निरन्तर चलिरहने प्राकृतिक प्रक्रिया हो। शरीरको विकास क्रममा कुनै अङ्ग बढ्दै जान्छ, कुनै लोप हुन्छ भने कुनै अंङ्गले नयाँ रूप धारण गर्दछ। शारीरिक परिवर्तनले व्यक्तिमा कहिले उमंगमा खुशी वा सन्तुष्टि प्रदान गरेको हुन्छ भने कुनै बेला नैरास्यता, चिन्ता र असन्तुष्टि उत्पन्न गराउँछ।

क. वयोविभेद

कपाल फुल्दा वा छाला खुम्चिदा नैराश्यता वा हीनता बोध हुन्छ। कपाल भर्खरै फुल्न शुरु हुने बेलामा मानिसले त्यो लुकाउन खोज्दै कित सेता कपाल उखेल्न थाल्दछ अथवा अप्राकृतिक रूपमा रङ्गरोगन गर्न थाल्दछ। त्यस्तै चाउरी परेको छाला तन्काउन विभिन्न प्रकारका अप्राकृतिक विधि अवलम्बन गर्नेतिर

लागेको पाइन्छ । यस्तो गरिनुको कारण मानिसले सहज रूपमा वृद्धावस्थामा प्रवेश गरी सकेको कुरा आफू स्वीकार गरेर समाज, समुदायलाई पनि जनाउ दिन रुचाउँदैन । यस्तो हुनुमा समाजमा विद्यमान सामाजिक, मानसिक, सांस्कृतिक तथा परम्परागत धारणाहरूको कारण रहेको हुन्छ, शरीरमा वृद्धावस्थासित जोड्ने लक्षणहरू देखा परेपछि विशेषगरी नयाँ पुस्ताका केही व्यक्तिहरूले हेला गर्ने भएकाले बुढो हुनुलाई सामाजिक अपराध झै ठान्ने हाम्रो मानसिक दरिद्रताका कारण कपाल फुल्दा, छाला चाउरी पर्दा वा अन्य कुनै पनि वृद्धावस्थामा प्रवेश गर्न लागेका लक्षणहरू प्रष्ट हुँदा जेष्ठ नागरिक बन्न पुगेकोमा मनमा सन्तुष्टि वा गर्व नभै हीनता महसूस गरेको पाइन्छ । वृद्धावस्थासित सम्बन्धित कुनै पनि लक्षण वा शारीरिक परिवर्तनलाई समाज वा व्यक्तिले नकारात्मक रूपमा परिभाषित गर्नुलाई वयोविभेद (Age discrimination) भनिन्छ । वयोविभेदका कारण वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरू आफू जेष्ठ नागरिक बनेर सम्मानित हुन पुगेको अनुभव गर्न पाउँदैनन् । त्यसैले वयोविभेद गर्नुलाई गलत व्यवहार मानिन्छ ।

ख. अवकास प्राप्त जीवन

पेशामा कार्यरत व्यक्तिलाई ६० वर्ष (निश्चित अवधि) पार गरेकै कारण उसको कार्यक्षमता वा दक्षताको मूल्यांङ्कनको वास्तै नगरिकन सेवाबाट अनिवार्य अवकास दिइन्छ । वृद्ध भएकै आधारमा विभिन्न किसिमका सामाजिक तथा आर्थिक वन्देजहरू श्रृजना गरिएका हुन्छन्, उनीहरूका लागि निश्चित सामाजिक, आध्यात्मिक भूमिकाहरू तोकिएका हुन्छन, जसले गर्दा व्यक्तिका

नैसर्गिक अधिकार, जैविक आवश्यकता र भावनात्मक सम्बन्धहरूको स्वतन्त्र उपभोगमा व्यवधान उत्पन्न गरिदिन्छ । समाजले तोकेको भन्दा फरक प्रकारको भूमिका खोजियो भने "मर्ने बेलामा हरियो काक्रो" जस्ता उक्तिहरूबाट निरुत्साहित गरिएको पाइन्छ । प्रचलनमा रहेका यस्तै प्रकारका नकारात्मक भनाइ वा उक्तिहरू, जस्तै, "घरले जा-जा, वनले आइज" "हातगोडा चल्दैन, मझेरीमा फल्दैन" "जव पुग्यो साठी, हातमा लाठी", "बुढो भयो सब रङ्ग गयो, आँगन भयो परदेश" आदिले वृद्धावस्था हुनुको गर्व र आनन्द सिर्जना गर्नमा तगारोको रूप लिएको अनुभव हुन्छ ।

अवकास प्राप्त जीवनमा सीमित श्रोतबाट जीविका गर्नुपर्ने हुन्छ । व्यक्ति सक्षम भएता पनि उसको उमेर तथा आधुनिक कार्यशैलीमा अत्याधुनिक प्रविधिको उपयोगका कारण थोरै समयको भएपनि नयाँ जीविकोपार्जनको अवसर पाउन कठिन भएको छ । पश्चिमा देशहरूको जस्तो सामाजिक सुरक्षाको अभाव र हाम्रो परिवारको परिवर्तनशील ढाँचा रहेको अवस्थामा यहाँका जेष्ठ नागरिकहरूका लागि नगण्य सुविधा र वास्ता कम हुने भएकाले उनीहरूमा उत्साहको भाव पाइदैन ।

उमेर छिप्पिएकै भरमा व्यक्तिले निर्वाह गरेको व्यवहारलाई परिवर्तन गरी अलग व्यवहारबाट उपेक्षा गरिन्छ । आफूले गर्दै आएको भूमिका र व्यवहारहरूलाई सहजरूपमा परिवर्तन गर्न नचाहनु मानवीय स्वभावै हो । यसरी वृद्ध वृद्धा भएकैमा आफ्नो सामाजिक अस्तित्व नै नदेख्ने भएकाले पनि व्यक्ति आफूलाई अझै कनिष्ठ युवक नै भएको देखाउन विभिन्न अप्राकृतिक विधिको उपयोग गर्दछ ।

ग. धार्मिक परिवेश

विभिन्न धर्म, संस्कृति र परम्पराहरूका नाममा पनि उमेर अनुसारका व्यवहार र आचरणहरूको निर्धारण गरिन्छ। साधारणतया पाका व्यक्तित्वहरूका लागि सांसारिक/प्राकृतिक मनोरन्जनहरूभन्दा फरक धार्मिक र आध्यात्मिक जीवनतर्फ मोडिन उत्प्रेरित गरिन्छ। हिन्दु धर्म ग्रन्थहरूले मानवीय जीवनको सम्पूर्ण अवधिलाई चार अवस्थामा विभाजन गरी पछिल्ला दुई अवस्था वानप्रस्थ र सन्यासलाई वृद्धावस्थासँग सम्बन्धित गराई सांसारिक माया, मोह त्याग गरी सन्यासी र पूर्ण आध्यात्मिक आचार सहितको जीवन विताउन जोड दिएको छ। अन्य धर्म ग्रन्थहरूले पनि मानव जीवनका पछिल्ला वर्षहरूमा समाज र समुदायमा सक्रियभन्दा निस्कृय जीवनका लागि जोड दिएका छन्। विश्वका धर्महरू अनुसार वृद्धावस्थालाई सस्कृति र परम्परागत क्रियाकलापहरूसँग सीमित गरिएको पाइन्छ।

२. वृद्धावस्थाका समस्याहरू

जीवन चक्रका विभिन्न चरणहरू, भ्रूण, वाल्य, किशोर, युवा, वृद्धावस्था हुँदै अन्त्यमा मृत्यु वरण हुन्। प्रत्येक चरणमा शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक भूमिका र स्वरूपमा अभ्यास गरिदा विभिन्न किसिमका समस्याहरू सिर्जना हुन्छन्। यस्तै समस्याहरूसितको संघर्षले जीवन सार्थक र उपयोगी वन्दछ। वृद्धावस्थाका समस्याहरू अन्य अवस्थाकाभन्दा भिन्न र विशिष्ट हुने गर्दछन्। ती समस्याहरू समाधान गर्नको लागि, व्यक्ति शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा सक्षम भएसम्म सहजै

विजय प्राप्त गर्न सक्छ । समस्याहरूसँगको संघर्षमा पारिवारिक र सामाजिक सहयोग व्यक्तिअनुकुल हुँदा सकारात्मक प्रतिफल पाउन सकिन्छ ।

वृद्धावस्थासँगै व्यक्तिका शारीरिक अंगहरू सिथिल हुने र मानसिक अवस्था पनि कमजोर हुन थाल्दछ । पारिवारिक तथा सामाजिक सहयोग पनि निरन्तररूपमा अनुकुल नहुन सक्छन् । वृद्ध व्यक्ति स्वयम् पनि समस्याहरूसँग जुझ्न कमजोर हुने र वातावरण पनि सहज नहुँदा समस्याहरू एकपछि अर्को गर्दै थपिन्छन् ।

पूर्वीय चिन्तन अनुसार जीवनका चार चरणहरू मध्ये ब्रह्मचर्यमा अध्ययन, गृहस्थमा उपयोग, वानप्रस्थमा मानव कर्तव्य पूरा गर्दै शान्तिको प्रत्याभूति गरी मोक्षको तयारी र सन्यासमा जीवन विश्रान्तिको अभ्यासका रूपमा लिइएको छ । वानप्रस्थ र सन्यासको चरणलाई वृद्धावस्थामा अंकित गरिएको छ । यो अवस्थामा व्यक्तिलाई सांसारिक सबै भौतिक सुखहरूको त्याग गरी जीवन मोक्षमा केन्द्रित गरी त्यसैको प्राप्तिका निम्ति प्रयत्नशील हुन उद्यत गराइएको छ । यसरि जीवनको उत्तरार्धलाई वृद्धावस्थाका रूपमा चित्रण गरी भौतिक कृयाकलाप, सुख सुविधाभन्दा पर आध्यात्मिक चिन्तन र त्यस्तै अन्य कृयाकलापहरूप्रति लाग्न प्रेरित गरिएको छ ।

जीवनको उत्तरार्धको उमेर ५० वा ६० वा ६५ जुन आयुदेखि व्यक्तिले शारीरिक र मानसिक रूपमा सिथिलताको अनुभव गर्दछ, त्यहीबाट वृद्धावस्था शुरु भएको मान्न सकिन्छ । प्रायः व्यक्तिहरूले ६० वर्ष पार गरेपछि आफूलाई डाँडामाथिको

घाम भन्न थाल्दछन र आफ्नो पेशा व्यवसायबाट पनि अवकास लिन्छन् । उनीहरूमा कृयाशीलताको कमी हुन थाल्दछ, सामाजिक संलग्नताबाट पनि क्रमैसित अलग हुन पुग्दा नैरास्यताको स्थिति उत्पन्न हुन्छ । कुनै पेशा व्यवसायमा नलागेका वृद्ध-वृद्धाहरूका लागि भने जीवन थप कष्टकर हुन पुग्दछ । सामाजिक र आर्थिक रूपबाट आफू अलगिंदा मानसिक र भावनात्मक समस्याहरू पनि बढ्दै जान्छन् । जीवनका विभिन्न पक्षका समस्याहरूलाई केलाउँदा वृद्धावस्थामा निम्न प्रकारका जटिलताहरू महत्वपूर्ण रूपमा देखिन्छन् ।

२.१. आर्थिक समस्या :

जीवनको उत्तरार्धमा वृद्धवृद्धाहरूले भोग्ने समस्याहरू मध्ये आर्थिक अभाव प्रमुख समस्या हो । कुनै सेवा वा व्यवसायमा संलग्न व्यक्ति उमेरको आधारमा सेवा वा व्यवसायबाट अलग हुनु पर्दछ । यसरी वृद्धावस्थाको शुरुवातमै आफ्नो सेवाबाट निष्काशन हुनुपर्दा नियमित आम्दानी सीमित हुन पुग्दछ । अन्य कुनै पेशा वा व्यवसाय गर्न उमेरकै कारणले प्रवेश पाउन नसक्दा सीमित आयबाट जीवन गुजार्न बाध्य हुनु पर्दछ । अझ जीवनको सम्पूर्ण अवधि कुनै पेशा वा व्यवसायमा संलग्नहरूका लागि आय आर्जनका सम्पूर्ण स्रोतहरू बन्द हुनु आफैमा दुःखदायी क्षण हुन्छ ।

उमेर वृद्धिसँगै शारीरिक शिथिलता आउने हुँदा व्यक्ति स्वयंनै अग्रसर भएर कुने नयाँ पेशा वा व्यवसायका लागि शारीरिक रूपमा आफूलाई असमर्थ ठान्दछ । शारीरिक श्रमबाट

गुजारा गरी रहेका बूढाबूढीहरूका आम्दानीका सम्पूर्ण ढोकाहरू बन्द हुन पुग्दछन भने पेशा व्यवसाय गर्नेहरू पनि सीमित आम्दानीमा भर पर्नु पर्ने हुन्छ। यसरी आर्थिक रूपमा आफूलाई असमर्थ पाउँदा बूढाबूढीहरू सन्तानबाट आशा र भरोसा गर्न पुग्दछन्। स्वावलम्वी बनेर अरुलाई समेत सहयोग गरीरहेका व्यक्तिले आफुलाई परनिर्भर भएको अनुभूति पीडादायक हुन्छ।

नेपालमा वृद्धवृद्धाहरूको आर्थिक अवस्था दयनीय रहेको छ। कृषि प्रधान मुलुक नेपालका अधिकांश मानिसहरू कृषिमा संलग्न रहेका छन्। उद्योग धन्दाको विकास नहुँदा अधिकांश नागरिकहरू शारीरिक श्रमबाट दैनिक गुजारा चलाउने गर्दछन्। उनीहरूका लागि सामाजिक सुरक्षाको अन्य कुनै व्यवस्था नहुँदा जीवनका पछिल्ला दिनहरूसम्म जोखिमपूर्ण कार्य गर्न वाध्य हुन्छन्। रोजगारीका लागि युवा युवतीहरूमा शहरी क्षेत्र, खाडी मुलुक तथा अन्य मुलुकहरू तर्फको आकर्षण केहीवर्षदेखि बढ्दै गएको छ। यसरी परिवारका सक्रिय सदस्यहरू पेशा व्यवसायका लागि शहरी क्षेत्र तथा अन्य विदेशी मुलुकहरू तर्फ जाँदा परिवारमा रहेका नातिनातिनीहरूको सम्पूर्ण जिम्मेवारी बूढाबूढीहरूमा थपिन गएको छ। नाति नातिनहरूको स्याहार सुसार, शिक्षाका लागि गर्नु पर्ने लगानीले गर्दा बूढाबूढीहरूमा थप आर्थिक बोझ थपिन पुग्छ।

लैङ्गिक कारणले पनि आर्थिक अभावको मार महिलाहरूमा बढी पर्ने गरेको छ। पितृसत्तात्मक मुलुक नेपालमा परिवारमा हुने अधिकांश आर्थिक क्रियाकलाप पुरुष सदस्यले नै गर्ने गर्दछन्।

महिलाहरू संधै अनुत्पादक क्रियाकलाप, घरधन्दा, खेती पाती, बच्चा हेर्ने आदि घरायसी कार्यहरूमा संलग्न हुने गर्दछन्। घरायसी कार्यक्रमबाट हुने आर्थिक क्रियाकलापहरू पुरुष सदस्यको मञ्जुरी र निर्देशनबाट हुने गर्दछन्। वर्षभरि पालनपोषण गरी हुर्काएका बोका, पाठा, पंक्षीहरू महिलाहरूको सहमति विना पुरुष सदस्यले बेचबिखन गर्दछन्। यसरी महिलाहरू स-साना आवश्यकताहरू पूरा गर्न पनि श्रीमान वा छोराहरूप्रति आश्रित हुनुपर्दछ। विधुवा महिलाहरूमा आर्थिक संकट अझ विकराल तिनको रहेको छ। सामाजिक सांस्कृतिक रूपबाट नै परिवार र समुदायमा रहेको तिनको उपस्थितिप्रति नकरात्मक धारणाले गर्दा आर्थिक समस्या जटिल हुन्छ।

नेपाल सरकारले वृद्धावस्थामा आउने आर्थिक समस्यालाई न्यूनीकरणका लागि सामाजिक सुरक्षा अन्तर्गत मासिक वृद्ध भत्ताको व्यवस्था गरेको छ। तर भौगोलिक विकटता तथा कानुनी जटिलताले गर्दा त्यस्तो व्यवस्था प्रभावकारी हुन सकेको छैन। सुविधा पाउनेहरू पनि आफ्नो इच्छा र आकांक्षा त्यागेर आफुसित भएको सम्पत्ति पनि परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई सुम्पिएर आर्थिक अभाव झेल्न बाध्य छन्। यसरी आर्थिक अभावका कारण नै अधिकांश पाका व्यक्तिहरू परिवारमा हुने दुर्व्यवहारको शिकार हुनु पर्ने स्थिति छ।

२.२. सामाजिक समस्या :

व्यक्तिको सुरक्षाको भरपर्दो आधार सामाजिक संस्था र परिवारलाई नै मानिएको छ। परिवारबाट नै व्यक्तिले पूर्ण

सुरक्षा प्राप्त गर्दछ। संयुक्त परिवार प्रणाली अन्तर्गत परिवारका सदस्यहरू आपसी सहयोग र समझदारीमा बस्छन् र ज्येष्ठ सदस्यलाई सम्मानित र आदरणीय मानिन्छ। तर संयुक्त परिवारको लोपसँगै परिवारका सदस्यहरूको भूमिकामा पनि परिवर्तन हुन पुग्यो। परिवारको ज्येष्ठ सदस्यको सेवालाई आर्थिक बोझका रूपमा गणना गरिन्छ। पाका व्यक्तिहरूले जीवनभर जम्मा गरेका धन सम्पत्ति अनेकौ तिकडममा परी आफ्नै सन्ततिलाई सुम्पेका कारण बुढेसकालमा पाटी र पौवाको बास बस्न बाध्य बनाइन्छ।

समाजमा व्यक्तिको भूमिका उसको उमेर अनुसार निर्धारित हुने गर्दछ। पाका नागरिकहरूका लागि अनुत्पादक क्रियाकलाप आध्यात्मिक, धार्मिक र सांस्कृतिक क्रियाकलापहरू बूढाबूढीहरूका लागि नियोजित गरिएको हुन्छ। घरायसी कामकाजमा मात्र सीमित हुने हुँदा सामाजिक सम्बन्ध र नाता गोताबाट अलग भएको महशुस गर्दछन्। उमेर अनुसार व्यक्तिलाई निश्चित कार्यमा मात्र सीमित पार्दा ज्येष्ठ नागरिकहरू आफ्नो सम्वेगात्मक र भावनात्मक इच्छा चाहनाहरूलाई तिलाञ्जली दिई समाजस्वीकृत व्यवहार गर्न बाध्य हुन्छन्। धेरै जसो समाजमा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप बूढाबूढीहरूका लागि बर्जित गरिएको पाइन्छ।

समाज र परिवारमा उमेर छउञ्जेल नेतृत्वदायी र निर्णयात्मक भूमिका निर्वाह गरेका व्यक्तिहरूलाई समाजको संस्कृति र परम्पराका आधारमा उनीहरूको भूमिका र क्षमतामा बन्देज लगाउँदा जीवन जीउनुलाई व्यर्थ ठान्न थाल्दछन्। शारीरिक कमी कमजोरीका कारण नाता सम्बन्ध र इष्ट मित्रहरूसँग हुने

भेटघाट पातलिँदै जान्छ । परिवारका सदस्यहरू पनि आ-आफ्नै पेशा व्यवसायमा व्यस्त रहने भएकाले परिवारमा बूढाबूढीहरूसँग कुराकानी गर्ने साथी तथा उनीहरूका कुरा सुनिदिने कोही नहुँदा परिवारमा नै पनि एक्लो महसुस गर्दछन् ।

कतिपय सामाजिक र सांस्कृतिक प्रचलनहरूले बूढाबूढीहरूको जीवन कष्टकर बनाउँछन् । पाका महिला र विधुवा महिलाहरूलाई बोक्सीको आरोप लगाई सामाजिक बहिष्कार गर्ने जस्तो घृणित प्रचलन समाजमा यदाकदा पाइन्छ । उमेरको आधारमा पेशा व्यवसाय छनौट गर्न तथा संचालन गर्न अवरोध सिर्जना गरिन्छ । लामो अनुभव र सीपको भण्डार बूढाबूढीहरूलाई अनुत्पादक कार्यमा सीमित पारिन्छ । यस्तो व्यवहारका कारण सिङ्गो समाजले वृद्धहरूको ज्ञान, अनुभव र सीपको उपयोग गर्न पाउँदैन र समाजको विकासमा गति पनि आउन पाउँदैन ।

२.३. स्वास्थ्य समस्या :

शारीरिक र मानसिक दुर्वलताका कारण बुढेसकालमा रोगसँग लड्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ । शारीरिक अभ्यासको अभाव र दुर्वलताका कारण विभिन्न किसिमका रोगहरूले गर्दा वृद्धहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ । यही रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता तथा सन्तुलित पोषणयुक्त भोजनको अभावका कारण वृद्धशरीर तीव्र गतिमा रोगहरूबाट संक्रमित हुँदै जान्छ ।

बुढ्यौली अवस्थामा विभिन्न किसिमका दीर्घ रोगहरू, जस्तै उच्च रक्तचाप, दम, वाथ, मधुमेह तथा मानसिक रोगहरू-

अल्जाइमर्स, डिमेन्सिया लाग्ने गर्दछन्। कतिपय अवस्थामा उचित आहार र सन्तुलित पोषणको अभावले गर्दा पनि विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्दछन्। शारीरिक व्यायामको अभाव, सक्रिय जीवनबाट निष्कृय भई बेकारमा बस्नुपर्दा विभिन्न प्रकारका मानसिक रोगहरूको खतरा बढेर जान्छ। उमेर छउञ्जेल साधारण रोग त हो नि भनी उचित उपचार नभएका रोगहरूले बढेर झन यही अवस्थामा समस्या थप्ने गर्दछन्।

विश्वमा नै बूढाबूढीहरूमा स्वास्थ्य समस्याहरू निकै रहेको विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। विकसित मुलुकहरूमा नागरिकको स्वास्थ्य समस्याका निम्ति राज्यले नै विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट स्वास्थ्य सेवा सहजरूपमा उपलब्ध गराउने भएकाले त्यस्ता मुलुकका बूढाबूढीहरू स्वास्थ्य समस्याकै कारण दुर्व्यवहार र अपहेलित हुनु पर्दैन। तर सामाजिक सुरक्षाको उचित प्रबन्ध नगरिएको नेपाल जस्ता अविकसित मुलुकहरूमा पाका नागरिकहरूका लागि आफ्नो स्वास्थ्य मुख्य समस्याको रूपमा रहेको हुन्छ। रोगको उपचारमा लाग्ने खर्चका अभावका कारण कतिपय बूढाबूढीहरू रोगका बारेमा अनभिज्ञ रहँदा रहँदै मृत्युवरण गर्न पुग्दछन्। बूढाबूढीहरूको उपचारमा परिवारका सदस्यबाट पनि उचित समय तथा स्याहार पुऱ्याउन नसस्कने वाध्यता प्रायः भेटिन्छन्।

नेपालका अधिकांश बूढाबूढीहरू ग्रामीण इलाकामा बसोवास गर्दछन्। स्वास्थ्य संस्थाहरूको सहज पहुँच नहुनु तथा रुढीवादी धारणाका कारण कुनै रोग व्याधि लाग्दा झाँक्री, झार-

फुक, ज्यातिषी आदि गर्नतिर लाग्दछन्। आर्थिक कारणले पनि उनीहरूको स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पहुँच अत्यन्त न्यून रहन्छ। पहुँच पुग्ने सम्पन्न परिवारका बूढाबूढीहरू पनि वृद्धवृद्धाहरू सम्बन्धी विशेषज्ञ चिकित्सक (Gerontologist) को अभावका कारण उचित सेवा पाउँदैनन्। कतिपय अस्पतालहरूमा गएका रोगी वृद्धावस्थाका भएका कारणले भर्ना गरेपछि उपचार गर्दा गर्दै हुन जाने सम्भावित मृत्युको झन्झटिलो घटना पन्छाउने उद्देश्यले ती अस्पतालले अन्य स्वास्थ्य संस्था तथा अस्पतालमा जाने सल्लाह दिन्छन् र केहीले त घरमै लगेर धार्मिक कार्य गरी दान, दक्षिणा गर्न चिकित्सकहरूद्वारा नै पनि सुझाव दिन्छन्।

उपचारको अत्यन्त आवश्यकता परेको बेला परिवारका सदस्यको हेलचेक्याइँ तथा चिकित्सकहरूको अनुत्तरदायी व्यवहारले उपचार नपाई जीवनको अंन्तिम क्षण पीडादायी अवस्थामा दर्दनाकरूपमा विताउन बाध्य हुन्छन्। कतिपय अवस्थामा पीडा सहन नसकेर वृद्धवृद्धाहरु "मलाई चै काल पनि किन नआएको भुतुक्क मर्न पाए पनि हुन्थ्यो" अत्यन्त पीडादायक सुस्केरा हाल्छन्।

२.४. पारिवारिक समस्या :

परिवारका नयाँ पुस्ता र पुराना पुस्ताबीचको पुस्तागत दूरी (Generation Gap) पाका व्यक्तित्वहरूले महशूस गर्ने पारिवारिक समस्या हो। उहिलेदेखि चलनमा रहेको संयुक्त परिवार प्रणाली अन्तर्गत वृद्ध-वृद्धाहरूको सामाजिक सुरक्षा अत्यन्त व्यवस्थित तथा सुरक्षित रहेको पाइन्छ। परिवारका

ज्येष्ठ सदस्यहरूको मान सम्मान र उनीहरूले गरेका निर्णय सहर्ष स्वीकार गर्नु श्रेयष्कर ठानिन्छ । परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू पाका नागरिकलाई खुशी पार्न भरमग्दूर प्रयास गर्दछन् । परिवारका हरेक क्रियाकलापहरू उनीहरूको प्रत्यक्ष निर्देशन र नियन्त्रणमा हुन्छन् । परिवारको आर्थिक तथा निर्णयात्मक विषयमा प्रभावशाली भूमिका हुने हुनाले उनीहरू हरेक कुराले आत्मनिर्भर हुन्छन् ।

समय परिवर्तनशील छ । यही समयको परिवर्तनशीलताको प्रभाव स्वरूप विभिन्न परम्परागत सामाजिक संस्कारहरू लोप हुँदै गए भने नयाँ सामाजिक सस्कारहरूको उदय हुन पुग्यो । संयुक्तबाट एकल परिवार प्रणाली निर्माण हुन पुग्दा परिवारका बूढाबूढी परिवारकालागि बोझ हुन थाले । परिवारमै अटाए पनि उनिहरूसँग कुरा गर्ने वा उनिहरूका हितोपदेस सुन्ने कसैलाई फुर्सद हुँदैन । यो अवस्थामा वृद्धहरूले परिवारभित्र नै पूर्णरूपमा एक्लो र असहाय महशूस गर्न पुग्दछन् ।

आधुनिकीकरण र पश्चिमी संस्कृति तथा कलाको प्रभाव स्वरूप नयाँ पुस्ता आफ्नो संस्कृति र परम्परालाई रुढीवादी धारणा ठानी नयाँ संस्कृतितर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । यस आकर्षणलाई पाका नागरिकहरू सहर्ष स्वीकार गर्न सक्दैनन् र आफ्नो सनातन धर्म, संस्कृति, र परम्परामा जोड दिन्छन् । एकातर्फ नयाँ पुस्ताले परम्परागत सामाजिक, धार्मिक, जातिगत तथा रुढीगत बन्धन र मान्यतालाई तोड्न थाल्दछ भने बूढाबूढी तिनीहरूको निरन्तरता चाहन्छन् । यही पुस्तागत सोचाइको भिन्नताका कारण पारिवारिक तनाव र द्वन्द्व सिर्जना हुन्छन् ।

नयाँ पुस्ता आफूलाई परिवर्तित समय अनुकुल पार्न स्वतन्त्रता चाहन्छन्। नयाँ संस्कृति र रहनसहनमा उनीहरू आफूलाई स्वतन्त्र ठान्दछन्। आफ्ना सन्ततीको स्वतन्त्रता पुराना पुस्ताहरूका लागि उच्छृङ्खलता हुन पुग्दछ। स्वभावलेनै बूढाबूढीहरू आफ्ना सन्ततिहरू आफू अनुकुल र आफ्ना प्रत्यक्ष निर्देशनमा अघि बढून् भन्ने चाहना राख्दछन्। आफ्नो अनुकूल नहुनासाथ अरुलाई खोट लगाउने, गालि गर्ने बानि बूढाबूढीमा हुन्छ। बूढाबूढीको उपदेश, गाली वा कचकच नयाँ पिँढीका लागि पाच्य हुँदैन। यही पुस्तागत रहनसहन, सोच, मतभिन्नताबाट पारिवारिक द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ। बूढाबूढीको दिनहुको सल्लाह, उपदेश र कचकच गर्ने बानी र व्यवहार आजका पिढीले सहन गर्न सक्दैनन्। यसको प्रतिक्रियास्वरूप अग्रजहरूप्रति सन्ततिको श्रद्धा र सम्मान घट्न पुग्दछ।

पुस्तागत मतभिन्नताका कारण बूढाबूढीहरू छोरा बुहारीले आफ्नो कुनै वास्ता गरेनन् भनी नैराश्यता र मनमा अनेक थरीका कुरा खेलाउन थाल्छन्। परिवारका सदस्यहरूको रहन सहन, बानी व्यवहार पनि मन नपर्ने र स्वास्थ्य समस्या पनि थपिएमा परिवारमा समायोजन हुन झन समस्या हुन्छ। यसरी सधै वृद्धहरू आफ्नै परिवारका कारण मानसिक रोगी पनि हुन पुग्छन, यस्तैमा वृद्धावस्थाका कारण शारीरिक र मानसिक दुवै किसिमले रोग ग्रस्त वृद्धहरूको स्याहार गर्न झन् गाह्रो हुँदै जान्छ।

२.५. मानसिक समस्या :

उमेर बढ्दै जाँदा व्यक्तिमा विभिन्न किसिमका शारीरिक समस्याहरू देखा पर्दछन्। जीवनका उतरार्द्धका वर्षहरूमा हिँडिरहेका व्यक्तिहरूमा विभिन्न मानसिक रोगहरू, जस्तै- डिमेन्सिया र अल्जाइमर्स लाग्ने गर्दछ। विश्वमा ५% देखि १५% वृद्धवृद्धाहरू डिमेन्सिया रोगबाट पीडित रहेका छन्। बुढेसकालको मानसिक रोगका विरामीहरूको संख्या पनि बर्षैपिच्छे वृद्धि भइरहेको विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

बुढेसकालमा मानसिक रोगहरूका अलावा विभिन्न किसिमका शारीरिक समस्याहरू पनि देखिने गर्दछन्। चाँडो विर्सने, सानो कुरा सिक्न लामो समय लाग्ने, कुनै प्रतिक्रिया जनाउन ढिला गर्ने आदि पाका नागरिकहरूका मानसिक समस्याहरू हुन्। वृद्धावस्थामा कुराहरू विर्सदै जानु स्वभाविक प्रक्रिया नै हो। आफुलाई भन्न मन लागेका कुरा निर्धक्क भन्न नपाएर बोल्न पनि डराउनु पर्ने अवस्थामा वृद्धहरू "आफ्नो वह कसैलाई नकह" सोच अनुसार सकभर अरुबाट टाढै बस्ने, अरुसँग घुलमिल नहुने, एकान्त रुचाउने र मनमा कुरा खेलाई रहने गर्छन। यस्तो अवस्था लामो समयसम्म रहीरहेमा उनीहरूमा मानसिक रोग देखा पर्न सक्छ।

पारिवारिक संरचनामा आएको परिवर्तन पनि मानसिक रोगको कारण बनेको छ। संयुक्त परिवार प्रणालीमा बूढाबूढीहरू-सँग बोल्ने हाँस्ने तथा रेखदेख गर्ने कोही न कोही वरिपरि भइरहन्छन्। परिवारको कुनै एउटा सदस्य व्यस्त हुँदा अर्कोले

उसको अनुपस्थितिलाई पूरा गर्दछ। परिवारको सम्पूर्ण सन्तती आफ्नै वरिपरि पाउँदा पारिवारिक विछोडको पीडाले चिन्तित हुन पनि पर्दैन र एक्लोपनको महशूस पनि हुँदैन। समयको परिवर्तन र विकासको क्रमसँगै संयुक्त परिवार प्रणालीलाई एकात्मक परिवार प्रणालीमा परिवर्तन गरिएको छ। परिवारमा बूढाबूढीको रेखदेख र कुरा गर्ने वा सुन्ने कोही नहुँदा कैयौं दिनसम्म निराश र एक्लो जीवन विताउन बाध्य हुन्छन्। विशेष गरी शहरी क्षेत्रहरूमा बूढाबूढीहरू यस प्रकारको समस्याका कारण मानसिक रोगी हुन पुगेका छन्।

परिवारमा हुने दुर्व्यवहारहरूले बूढाबूढीलाई मानसिक रोगी बनाउँदछ। परिवारका सदस्यको वेवास्ता र गाली गलौजले गर्दा उनीहरूको मन कुँढिन पुग्दछ। आफ्ना भन्नेबाट नै बारम्बारको दुर्व्यवहार र खप्की खानुपर्दा पाका व्यक्तिहरू एकोहोरो र एकसुरे हुन पुग्दछन्। यही क्रम वृद्धि हुँदैजाँदा उनीहरूलाई दीर्घ मानसिक रोगी बनाउँदछ।

२.६. प्राविधिक समस्या :

आधुनिकीकरण र औद्योगीकरणको प्रभाव स्वरूप विश्वमा नै परिवर्तनको रफ्तार तीव्र बन्दै गएको छ। नयाँ नयाँ प्रविधिले आजको कुरा भोलि नै काम नलाग्ने भएको छ। नयाँ नयाँ प्रविधिको उपयोग गर्न सकिएन भने नयाँ पुस्ताका लागि जीवन गुजारा गर्न नै मुस्किल भएको छ।

प्रविधिको विकासका साथसाथै सूचना र संचारको क्षेत्रमा भएको अभूतपूर्व विकासका कारण विश्व नै साँघुरिदै गएको छ।

विश्वका कला, संस्कृतिहरूप्रति युवाहरूको विशेष चासो बढेको छ। यसका कारण पुस्तागत जीवनशैली र सोचमा मतभिन्नता आइरहेको छ। हजुरबा हजुरआमाले मान्दै आएको परम्परागत सामाजिक सांस्कृतिक मूल्य मान्यताहरूमा नाति नातिनीहरू असहमत हुन्छन्। हरेक विषय र सन्दर्भमा वस्तुगत विवेचना खोज्दछन्। यस्तो अवस्थामा परिवारका नयाँ पिँढी र पुराना पिढीमा वैचारिक द्वन्द्वको स्थिति सिर्जना हुन्छ।

प्रविधिमा भएको विकासकै कारण बूढाबूढीहरू कुनै आर्थिक क्रियाकलापहरूमा समावेश हुन पनि सक्दैनन्। नयाँ नयाँ प्रविधिप्रतिको अनभिज्ञताका कारण पाका व्यक्तिहरूले पेशा व्यवसाय त्याग गर्नु पर्दछ। अन्य नयाँ पेशा व्यवसायका लागि अयोग्य ठहरिन पुग्दछन्। यसरी हरेक क्रियाकलापबाट अयोग्य भई घरमै निष्कृय जीवन विताउँदा बूढाबूढीहरूले आर्थिक तथा सामाजिक समस्याहरू एकैपटक झेल्नुपर्दछ।

विगतमा ज्ञानको स्रोत नै बुढापाका हुन्थे। ऋषिमुनिहरू भनेकै बुढापाका हुन्थे र उनीहरूबाट सुनेर हरेक कुराको "बचनम् ग्राह्यम्" भनिन्थ्यो। आज पनि नेपाली जनमानसमा "कुरा सन्नु बुढाको, आगो ताप्नु मुढाको" भन्ने भनाइ छँदैछ। उनीहरूमा भएको ज्ञान, सीप र अनुभवहरूलाई शिरोधारण गरी पछिल्लो पुस्ता अगाडि बढ्ने चलन थियो। तर विज्ञान र प्रविधिमा भएको बेजोड प्रगति र संचार क्षेत्रमा आएको आमूल परिवर्तनले पुराना पुस्ता र नयाँ पुस्ताकाबीच ज्ञान र सीपमा ठूलो अन्तराल

खडा गरिदिएको छ। पुराना अनुभव र सीपले आधुनिक सभ्यता र संस्कृतिसँग मेल खादैनन् यसले गर्दा श्रमबजारमा नया पुस्ता जति चाँडो र सजिलैसँग विक्छ पुरानो पुस्ताका व्यक्ति छिटो विक्दैनन्। यो पनि पुराना पुस्ताका निम्ति एउटा समस्या बनेको छ।

३. वृद्धावस्था र परिवर्तनहरू

३.१. वृद्धावस्थाका प्रकार

संसारका जीवित, निर्जीव विभिन्न वस्तुहरूलाई तिनको गुण अवगुण आकार-प्रकार, स्थिति आदिका आधारमा बर्गीकृत गर्ने चलन अनुसार नै वृद्धावस्थालाई पनि वृद्धहरूको आयु तथा उनीहरूको स्वाबलम्बन परावलम्बनको स्थिति हेरी वर्गीकृत गरिएको पाइन्छ।

(क) उमेरको आधारमा वृद्धावस्थालाई निम्नानुसार विभाजन गरेको पाइन्छ।

अ. यौवन वृद्धावस्था (Young Adulthood)

वृद्धावस्थामा भर्खरै प्रवेश गरेका ६० देखि ७४ वर्षसम्मको उमेरका वृद्धहरूलाई यौवन वृद्धावस्थामा विभाजन गरिएको छ। पेशागत सेवाबाट ६० देखि ६५ वर्षको उमेरमा अवकास लिने (अझ अमेरिकीहरूको अवकास लिने उमेर ६५ वर्षबाट पनि ६७ मा पुऱ्याउने सोच रहेको छ) यो उमेर समूहका वृद्धहरू केही त सेवामा नै हुन्छन् भने केही सेवा निवृत्तितर्फ उन्मुख र अन्य सेवा निवृत्त भैसकेका हुन्छन्। उनीहरू प्रायः शारीरिक र आर्थिक रूपमा लगभग आत्मनिर्भर रहेका मानिन्छन। सार्वजनिक रूपबाट

सेवा निवृत्त भएपनि यस समूहका स्वस्थ र जागरुक वृद्धहरूले आफूले संकलन गरेको सीप र पूँजी लगानी गरी स्वरोजगारको समेत सृजना गरेको पाउन सकिन्छ। (सल्लाहकार सेवा, गै.स.स., व्यापार उद्योग आदि)

आ. मध्यम वृद्धावस्था (Middle Adulthood)

७५ देखि ७९ वर्षसम्मको उमेर समूहलाई मध्यम वृद्धावस्थामा गणना गरिएको छ। विकासशील देशहरूका यो समूहका अधिकांश वृद्धहरू शारीरिक र मानसिक रूपमा केही कमजोर भैसकेका हुन्छन्। विकसित देशहरूमा भने सन्तुलित आहार तथा वृद्धावस्थाको सेवा र संम्भारको उचित व्यवस्था हुने भएकाले यो उमेरसमूहका वृद्धहरू केही अपवाद बाहेक स्वस्थ र हृष्टपुष्ट नै रहेका हुन्छन्। पेशा व्यवसायबाट सम्पूर्ण रूपमा अवकास प्राप्त यस समूहका वृद्धहरू प्रायः फुर्सदिलो जीवन विताइ रहेका हुन्छन् र उनीहरूलाई आर्थिक अभाव मूलरूपमा खट्केको महसुस हुन्छ।

इ. वयोवृद्ध वृद्धावस्था (Old age Adulthood)

८० वर्ष भन्दा माथिको उमेरसमूहका वृद्धहरू शारीरिक र मानसिक रूपबाट अशक्त भै पूर्णरूपमा परनिर्भर हुन्छन्। यो समूहका वृद्धहरूलाई परिवार तथा समाजका सबै जिम्मेवारीबाट मुक्त गर्ने संस्कार पनि प्रायः सबै समुदायमा पाइन्छ। व्यक्ति ८४ वर्ष पुगेपछि चौरासी गर्ने भनी पूजापाठ आदि गरिन्छ र सो व्यक्तिलाई सम्पूर्ण सामाजिक र सांस्कृतिक वन्धनहरूबाट मुक्त गर्ने चलन हिन्दु संस्कारमा पाइन्छ।

उपरोक्त वर्गीकरण अन्तर्गत नै अपवादको रूपमा आर्थिक, सामाजिक र पारिवारिक स्थितिले गर्दा वृद्ध-वृद्धाहरूको समूहमा विविधता पनि पाइन्छ। आर्थिक विपन्नता, एक्लोपना, सोचाइ र व्यवहारमा तालमेल नमिल्दा रेखदेख गर्ने कोही नभएका व्यक्तिहरूमा वृद्धावस्था चाँडै प्रवेश गरेको पाइन्छ। आर्थिक विपन्नताव्याप्त परिवारको व्यक्ति, जसले सानैदेखि शारीरिक श्रम गरी निर्वाह गरेको हुन्छ, स्वास्थ्य तथा आर्थिक विपन्नताका कारण ४०-४५ वर्ष कै उमेरमा वृद्धत्वमा प्रवेश गर्दछ।

सामाजिक, आर्थिक र पारिवारिक हैसियत राम्रो भएका व्यक्तिहरू जीवनको उत्तरार्धमा पनि लामो समयसम्म स्वास्थ रही शारीरिक र मानसिक रूपमा सक्षम हुने हुँदा उनीहरू आफूलाई अशक्त र असहायको रूपमा स्वीकार गर्दैनन्, यस्ता व्यक्तित्वहरू सशक्त आत्मविश्वासका साथ विभिन्न क्षेत्रमा लामो समयसम्म सक्रिय रहन्छन्।

ख. स्वावलम्बन स्थितिका आधारमा

निरपेक्ष रूपमा उमेरलाई मात्र गन्ती गरेर बुढ्यौलीलाई विभाजन गर्न गाह्रो पर्दछ। वृद्धावस्थासँगै व्यक्तिका सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक पक्षहरू अन्तरसम्बन्धित रहने हुनाले यिनीहरूको प्रभाव वृद्धावस्थासँग प्रत्यक्ष जोडिएको हुन्छ। वृद्ध व्यक्तिहरूको सक्रियता, उनीहरूको हेरचाह र सेवागर्ने व्यक्ति, स्वास्थ्यअवस्था आदिलाई मध्यनजर गर्दै पाका नागरिकहरूलाई स्वतन्त्र वृद्धावस्था, आश्रित वृद्धावस्था, असहाय वृद्धावस्था र असक्त वृद्धावस्था गरी चार भागमा विभाजन गरिएको छ।

अ. स्वतन्त्र वृद्धावस्था (Independent Elderly)

वृद्धावस्थामा आफ्ना सम्पूर्ण आवश्यकताहरू स्वयम् पूरा गर्न सक्ने बुढ्यौलीलाई स्वतन्त्र वृद्धावस्था भनिन्छ। यसप्रकारका वृद्धबृद्धाहरू भरपर्दो आर्थिक स्रोत हुनुका साथै स्वास्थ्य अवस्था पनि मजबूत रहन्छ। पेशा व्यवसाय गर्नेहरूको सेवाबाट अवकास पाए पछि पेन्सनमा पहुँच रहन्छ। पेशा व्यवसाय गर्नेहरूमा बूढाबूढीहरूको प्रसस्त पैतृक सम्पत्ति हुन्छ र त्यसमा उनीहरूको आधिपत्य रहन्छ। उनिहरू आफ्ना आवश्यकता पुरा गर्न आफ्नो नियमित आम्दानीबाट सक्षम हुन्छन्। आफूसँग नै प्रसस्त चल-अचल सम्पत्ति तथा आम्दानीको स्रोत रहने हुनाले उनीहरूले अरुको आशा र भरोसामा बाँच्नु पर्दैन।

यस प्रकारका बूढाबूढीहरू आफ्ना सन्ततिको नितान्त व्यक्तिगत जीवनबाट अलग रहन चाहन्छन्। प्रायः एकल परिवार प्रणालीमा बस्न रुचाउने यिनीहरू विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक अवसरहरूमा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा जमघट भएको हेर्न रुचाउँछन्।

धार्मिक तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूमा यिनीहरूको भूमिका अंहम रहन्छ। परिवारका कुनै पनि सदस्य यिनीहरूको मञ्जुरी वेगर कुनै पनि क्रियाकलाप गर्दैनन्। समाजमा सम्पन्न हुने कार्यहरूमा पनि यिनीहरूको राय र सुझाव लिने गरिन्छ। उनीहरूले आर्थिक सहयोग र वैचारिक सरसल्लाह दिँदै आफ्नो भूमिका समाजमा सधैं उच्च राख्न चाहन्छन्। सामाजिक र

आर्थिक रूपबाट सक्षम भएतापनि पारिवारिक विछोड र उनिहरूप्रतिको स्नेह र प्रेमले सँधै पिरोलिरहेको हुन्छ । यीनीहरू छोरा, बुहारी, नाती नातीनीहरूबाट टाढा भएतापनि उनिहरूको सेवा र हेरचाहको सधै अपेक्षा राख्दछन् ।

आ. आश्रित वृद्धावस्था (Dependent Elderly) :

आय आर्जनको कुनै माध्यम नभई जीवन गुजाराका लागि आफ्ना सन्ततिको वा आफन्तको आश्रय लिनुपर्ने बुढ्यौली अवस्थालाई आश्रित वृद्धावस्था (Dependent elderly) भनिन्छ । दुई छाक खान तथा सानोभन्दा सानो आवश्यकता पूरा गर्न पनि अरुको मुख ताक्नु पर्दछ ।

जीवन अवधिभर कुनै पनि पेशा व्यवसायमा प्रवेश नपाएकाले सरकारले सामाजिक सुरक्षा स्वरूप प्रदान गर्ने पेन्सन सुविधाबाट बञ्चित प्रायः हुन्छन् । पैतृक सम्पत्ति पनि प्रशस्त नभएका तर समाजमा सन्ततिको हैसियत उच्च भएका बूढाबूढी पनि आश्रित वृद्धावस्था अन्तर्गत पर्दछन् । सन्ततिको सामाजिक हैसियतका कारण यिनीहरू कुनै पेशा व्यवसाय गर्न पनि सक्दैनन् । यिनीहरू आर्थिक अभावका कारण विभिन्न समस्या सहेर बस्छन् तर समस्या खुलस्त राख्न अप्ठ्यारो मान्दछन् । आफ्नो आम्दानीको कुनै स्रोत नहुने र छोराछोरीलाई मात्र कति दुःख दिने भनी सन्ततिलाई थप आर्थिक बोझ नपरोस् भन्नाका खातिर आफुलाई लागेको रोग, अन्य आवश्यकता समेत व्यक्त नगरी शारीरिक रूपमा कष्टकर जीवन बिताउँछन् ।

यसप्रकारको पारिवारिक संरचनामा पाका व्यक्तित्वहरूको भूमिका स्पष्ट हुँदैन । संन्ततिबाट नै हरेक आर्थिक क्रियाकलाप हुने भएकाले परिवारमा बूढाबूढीहरूको स्याहार सुसारलाई आर्थिक बोझसँग तुलना गरिन्छ । परिवारका सदस्यहरू र पाकाहरू बीचको सोचाइको भिन्नताका कारण अन्तरपुस्तागत दूरी रहन्छ । उनीहरूलाई गन-गने भनी खिल्ली उडाइन्छ । उनीहरू आफ्ना सल्लाह सुझावको कार्यान्वयन नभई उल्टै हप्की र खप्की पाउँदा आफ्ना परिवारमा कुराकानी नै बन्द गर्दछन् । परिवारका सदस्यहरूसँगै बसेतापनि मानसिक रूपमा प्रताडित भई एक्लो जीवन विताउन बाध्य हुन्छन् । परिवारका सदस्यहरूप्रति यिनीहरूको प्रेम र स्नेह यति हुन्छ कि उनीहरूको कर्तूत समाजका अन्य व्यक्तिहरूले थाहा पाई मानमर्यादामा आँच नआओस भनी सामाजिक सहभागितालाई कम गर्दै जान्छन् । प्रायः उनीहरू घरमा नै बस्ने हुनाले सामाजिक सञ्जालबाट अलगिदै जान्छन् । घरमा कोहीसँग बोल्न डराउने र सामाजिक सञ्जालबाट आफूलाई टाढा राख्ने हुनाले उनीहरूमा विभिन्न प्रकारका मानसिक समस्याहरू देखापर्दछन् ।

इ. असहाय वृद्धावस्था (Destitue Elderly):

दैवी प्रकोप, पारिवारिक तनाव, सामाजिक र राजनीतिक कारणले उचित रेखदेख र स्याहार सुसार गर्ने कोही नभएका वा भएकाले पनि त्यागेका बृद्ध समूहलाई असहाय वृद्धावस्था भनिन्छ । यस अवस्थाका पाका व्यक्तिहरूको उचित रेखदेख र सेवा सुसार गर्ने कुनै व्यक्ति हुँदैनन् । विहान बेलुकाको हात मुख जोर्न नै

मुस्किल पर्ने भएकाले यिनीहरूका लागि अन्य सेवा र सुविधा दुर्लभ नै हुन्छ । पारिवारिक प्रेम, स्नेह तथा हेरचाहबाट यिनीहरू पूर्णरूपमा बन्चित रहन्छन् ।

पालन पोषण गर्ने कोही नभएकाले असहाय वृद्धवृद्धाहरू जीवनका अन्तिम क्षणसम्म जोखिमपूर्ण शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न रहन्छन् । दिनभरको शारीरिक परिश्रमले नै उनीहरू आफ्ना न्यूनतम आवश्यकताहरू पूरा गर्दछन् । दैनिक ज्यालादारीबाट जीविकोपार्जन गर्ने यिनीहरूलाई काम पाउन पनि हम्मे-हम्मे पर्दछ । उमेरका आधारमा नै विभेद गरी रोजगारदाताहरूले रोजगारी दिन आनाकानी गर्दछन् र रोजगारी दिएपनि कम ज्याला दिने गर्दछन् । रोजगारी पाउन मुस्किल पर्ने भएकाले रोजगारीका लागि जस्तोसुकै जोखिमपूर्ण कार्यका लागि उनीहरू तत्पर रहनु पर्दछ । कतिपय अवस्थामा रोजगारी नपाउँदा भीख मागेर पनि गुजारा गर्ने गर्दछन् ।

कतिपय असहाय वृद्धवृद्धाहरू परिवारका सदस्य वा आफन्त हुँदाहुँदै पनि पाटी वा पौंवाको वासबस्न बाध्य हुन्छन् । आफ्नै सन्तति कुपुत्र भई सम्पूर्ण जायजेथा आफ्नो नाममा पारी बूढाबूढीहरूलाई उसको आवश्यकतापर्दा परिवारबाटै निकालिएका समूह पनि यसै वर्ग अर्न्तगत पर्दछन् । परिवारमा अन्तरपुस्तागत द्वन्द्व र तनावका कारण पनि कतिपय बूढाबूढीहरू परिवार त्याग गरी हिडेंका हुन्छन् । परिवारमा सदाको दुर्व्यवहार र अपहेलाना सहन गर्न नसकी यिनीहरू परिवारबाट अलग्गै बसेका हुन्छन् ।

परिवारका सदस्यहरूबाटै माया, प्रेम र स्नेहबाट सधै वञ्चित रहनु परेका यस्ता वृद्धवृद्धा सानो उपकारबाट सजिलै आकर्षित हुने हुनाले कतिपय अवस्थामा यौन दुरूपयोगको सम्भावना पनि रहन्छ । जीवनभर दुःख र कष्ट झेलेका यिनीहरू वृद्धाश्रमको न्यूनतम सुविधाबाट पनि सन्तुष्ट र सुरक्षित ठान्दछन् ।

ई. असक्त वृद्धावस्था (Disabled Elderly):

विभिन्न किसिमका दीर्घ रोग, दुर्घटनामा परी घाउ चोट लागी शारीरिक र मानसिकरूपमा कमजोर भएको वृद्धावस्थालाई असक्त वृद्धवस्था भनिन्छ । असक्त वृद्धवृद्धाहरू सानोभन्दा सानो कार्यका लागि पनि अन्य सहयोगीको भरपर्नु पर्दछ । आर्थिक पक्षदेखि शारीरिक, मानसिक र सामाजिक पक्षमा व्यक्ति अरुको आशामा बाच्नु पर्ने भएकाले यिनीहरूको अवस्था करुणादायी हुन्छ । सहयोगीको सेवा, दया, उपकार उनीहरूको जीवन निर्वाहका मुख्य आधार बन्दछन् ।

रोग लागेका असक्त वृद्धवृद्धाहरूलाई स्याहार सुसार गर्नेहरू पनि रोग सर्ने डरले प्रायः रोगीको छेउछाउमा जान रुचाउँदैनन् । यसरी परिवारकै सदस्यहरूबाट बहिष्कृत र उपेक्षित हुनुपर्दा मानसिक रूपमा पनि विक्षिप्त हुन पुग्दछन् । दुर्घटनामा परी घाउ चोट लागी ओछ्यानमा परेका वृद्धवृद्धाहरूको अवस्था अझ नाजुक हुन्छ । शारीरिक रूपमा नै अशक्त यीनीहरू बिस्तरालाई नै शौचालय बनाउन बाध्य हुन्छन् । उनीहरूको शारीरिक असक्षमतालाई नबुझी परिवारका सदस्यहरूले गाली गलौज र दुर्व्यवहार गर्दछन् । शारीरिक दुर्वलतालाई अटेरीपना ठानी उनीहरूमाथि परिवारका सदस्यहरूबाटै

हिंसात्मक व्यवहार हुने गर्दछन् ।

आफ्ना भन्नेहरूबाट नै बारम्बारको अपहेलना र दुर्व्यवहार सहन नसकी हरपल कालको पुकारा गर्दछन् । उनीहरू जीवनको तीक्ततावाट मुक्त हुन मृत्युलाई रोज्न पुग्दछन् । वृद्धहरूबाट निस्कने भावनाहरू "मर्न पाए पनि हुन्थ्यो", "मलाई चैं काल पनि किन नआएको" जस्ता हृद्यविदारक भावनाहरूले उनीहरूको कारुणिक अवस्थालाई प्रष्ट पार्दछ ।

४. वद्धावस्था र परिवारसम्वन्ध

परिवारलाई सामाजिक संरचनाको आधारभूत इकाइका रूपमा मान्यता दिइएको पाइन्छ । सामाजिक सम्बन्धहरूको जग परिवारबाट शुरु हुन्छ । परिवारका प्रत्येक सदस्य पति-पत्नी, छोरा-छोरी, आमा-बुवा सबैको आ-आफ्नै निश्चित भूमिका हुन्छ र यस्तै भूमिकाहरूका कारण त्यहाँका सदस्यहरू एक अर्कासित सम्बन्धित भई नैतिक दायित्वमा आवद्ध हुन्छन् । परिवारमा नै वालबालिकाको जन्म, पालन-पोषण, शिक्षा-दिक्षा तथा सामाजीकीरणको शुरुआत भई विभिन्न चरण पार गर्दै जीवनको उत्सर्ग पनि हुन्छ । परिवारमा अन्तरनिहित आर्थिक, सामाजिक, र पारिवारिक आदि कार्यहरू परिवारकै सहयोगबाट सम्भव हुन्छन् । सामाजिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने उद्देश्यले मात्र नभै समाज विकासको प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन पुरानो पिँढीबाट नयाँ पिँढीमा सामाजिक व्यवहार, प्रचलन, मान्यता तथा सामाजीकीरणको प्रक्रियालाई हस्तान्तरण गर्ने उद्देश्यले दुई वा दुईभन्दा बढी सदस्यहरूको अन्तसम्बन्धित तथा अन्योन्याश्रित

संस्थालाई परिवार भनिन्छ । परिवारका सदस्यहरूको अन्योन्याश्रित सम्बन्धले नै परिवारलाई जीवन्तता प्रदान गरेको हुन्छ ।

४.१ संयुक्त परिवार

परिवारको आकार ठूलो तथा त्यहाँको वंशनामामा आधारित पाँच सात पुस्तासम्मका सदस्यहरू एकै ठाउँमा सगोल सँगै रहन्छन् । तिनीहरूको भान्सा एउटै छ र पैत्रिक सम्पत्ति पनि सगोलमा रहेको छ भने त्यसलाई संयुक्त परिवार भनिन्छ । संयुक्त परिवार प्रणालीमा जेष्ठ नागरिकको भूमिकालाई महत्वपूर्ण रूपमा स्वीकार गरिन्छ । जेष्ठ नागरिकले घरको मूलीको मान्यता पाउने भई उनका प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष निर्देशनमा संयुक्त परिवारको संचालन भएको हुन्छ । यस्तो परिवारमा धेरै सदस्यहरू हुनेहुँदा वृद्धहरूले आफूलाई एक्लो भएको महसुस गर्दैनन् । जेष्ठ नागरिकले परिवारका केटाकेटीहरूको रेखदेख तथा सामाजिकीकरण गर्ने, नातागोतासित भेटघाट गर्ने, सांस्कृतिक, धार्मिक जमघट आदि जस्ता सहज तर महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरीरहनु पर्ने हुँदा उनीहरूमा मानसिक तनाव हुन पाउँदैन । परिवारमा सुख-सन्तुष्टिको वातावरण कायम नै रहन्छ । संयुक्त परिवारमा वृद्धवृद्धाहरूलाई सम्माननीय व्यक्तित्वका रूपमा व्यवहार गरिन्छ, यस्तो पारिवारिक संरचनाका सदस्यहरूमा जस्तो सुकै मनोमालिन्य वा द्वन्द्व देखिएतापनि त्यसलाई रूपान्तरण गर्नमा संयुक्त परिवारले मनोचिकित्सकको भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ । सामाजिक मूल्य-मान्यता, सस्कार, संस्कृति र परम्पराप्रति बालबालिकाहरूलाई इमान्दार बनाई, सामाजिक अपराधको घटनाहरू न्यून गर्न

वृद्धवृद्धाहरूको अहं भूमिका रहन्छ। परिवारका प्रत्येक सदस्यका क्रियाकलापहरूमा वृद्ध-वृद्धाहरूले चासो देखाउने हुनाले खराब क्रिया कलापमा नियन्त्रण र असल कार्यका लागि परिवारबाट उत्प्रेरणा जगाउने गरिन्छ। संयुक्त परिवारको वातावरणमा परिवारले व्यहोर्नुपर्ने जस्तो सुकैगाह्रो असजिलो वा सहज काम सम्पन्न गर्नमा त्यहाँका सदस्यहरूमा आत्मविश्वास प्रचूर मात्रामा पाइन्छ।

प्रत्येक उमेर समूहका परिवारका सदस्यहरूको सामाजिक र लैङ्गिक भूमिका निश्चित हुन्छ। वयस्कहरूले परिश्रम गरी आफ्नो सन्ततिको उचित शिक्षा, स्वास्थ्य र पालन पोषण गरी उनीहरूको भविष्य उज्वल र सुनिश्चित गर्नु आफ्नो कर्तव्य ठान्दछन्। परिवारका वृद्ध-वृद्धाहरूको सेवा सुरक्षाका साथै उनीहरूको रहन-सहनको जिम्मेवारी पनि वयस्क सदस्यहरूले नै लिने गर्दछन्। वृद्धहरूले जीवनभर आर्जन गरेको अनुभव, ज्ञान र सीपलाई नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गरी, उनीहरूको आचरण र व्यवहारमा सुधार ल्याई सो पीँढीलाई नैतिकवान बनाउनुलाई सर्वमान्य सिद्धान्तको रूपमा स्वीकार गरिएको छ।

४.२ एकल परिवार

आधुनिक समाज विकासको परिणाम स्वरूप विकास भएका उद्योग धन्दा, कलकारखाना, बाटो, शिक्षा, संचार आदिका कारण परिवारका सदस्यहरूको गतिशीलतामा तीव्रता आएको छ। आजीविकाका लागि आजका व्यक्ति, परिवार वा आफ्नै समुदायमा सीमित नभै सो घेरा पार गर्दै गाउँबाट शहर र

देशबाट विदेश चहार्न बाध्य भएका छन्। यसरी परिवारबाट टाढा बसेर शिक्षा हासिल गर्ने, आर्थिक उपार्जन गर्ने प्रवृतिले गर्दा व्यक्तिमा सामूहिकताभन्दा व्यक्तिगतरूपमा आय आर्जन गरी भोग चलन गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै छ। यस्तो स्वतन्त्र बस्ने चाहनाका साथै व्यक्तिबादी प्रवृत्तिले गर्दा व्यक्तिमा सामूहिकताभन्दा व्यक्तिगतरूपमा आय आर्जन गरी भोग चलन गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै छ। यसले गर्दा संयुक्त वा वृहत् स्तरको पारिवारिक स्वरूपबाट एकात्मकतातर्फ रूपान्तरण हुँदै गरेको परिवार पति, पत्नी र अविवाहित छोरा छोरीमा सीमित भई बढीमा २ वा ३ पुस्ताका सदस्य रहेका परिवारहरू देखा परेका छन्। यस्ता परिवारमा वृद्ध-वृद्धाको स्थान न्यून प्रायः रहेको पाइन्छ। वृद्धावस्थाका व्यक्तिहरू पनि पुर्ख्यौली घरमा वा अन्य कुनै प्रकारको व्यवस्थापन अन्तर्गत रही एकल परिवारकै कल्पनाभित्र पर्दछन् तर उनीहरू स्वावलम्बी परिवारको रूपमा भने रहन सक्दैनन्। एकल परिवारमा पाका व्यक्तिहरूको उपस्थिति पनि आधुनिक युवा-युवतीहरूका लागि उनीहरूको स्वतन्त्रतामा हस्तक्षेप भएको रूपमा लिइन्छ। "बाबुआमाको मन छोरा-छोरीमाथि, छोरा छोरीको मन ढुंगामाथि" भने झैं यसै प्रकारको मनोवृत्तिलाई आत्मसात् गरी कतिपय वृद्धहरू स्वेच्छाले नै पनि परिवार वा अन्य सदस्यहरूबाट टाढा हुन पुग्दछन्।

विश्व परिवेशमा आधुनीकीकरण, औद्योगिक विकास, विश्वव्यापीकरण, आर्थिक उदारीकरण, तीव्र प्रविधि विकास आदिका कारण समाज व्यवस्था र जीवन शैलीमा नजानिदो रूपमा निकै र

तीव्र परिवर्तन भैरहेको छ , आजको पुस्ता परम्परावादी समाज र सयुंक्त परिवारबाट आधुनिक समाज र एकात्मक परिवार प्रणालीमा रूपान्तरण हुनु पर्ने बाध्यता नै हुन आएको छ।

एकात्मक परिवारका सदस्यहरू बढी स्वाबलम्बी र पेशागत रूपमा, दक्ष त हुन्छन् तर संयुक्त परिवारको जस्तो परम्परा, कामकाजमा सामूहिकता हुन्छ, विभिन्न थरिका पारिवारिक सीप र ज्ञानको अभावमा भने प्राय: पिरोलिएका हुन्छन् । एकात्मक परिवार प्रणाली अन्तर्गत परिवार आर्थिक रूपमा स्वभाविक रूपले दृढ हुनुपर्छ । त्यहाँ पुर्खाहरूको माया, उपदेशको निरन्तरता नहुने भएकोले परिवारका सदस्यहरू रुखो स्वभावका र व्यक्तिवादी सोचका हुने संम्भावना रहन्छ । व्यक्तिवादी सोचका कारण परिवारमा झगडा, विग्रह भई सम्बन्धविच्छेदका घटनाहरूमा वृद्धि हुन पुग्दछ । परम्परागत संस्कृतिहरू, जस्तै-धर्म-कर्म, जप-तप, आध्यात्मिक चिन्तन आदिलाई व्यक्तिवादीहरूले झन्झटका रूपमा लिने गर्दछन र हरेक त्यस्ता कामहरूलाई मौद्रिक मूल्यसँग तुलना गर्ने गर्दछन् ।

४.३. वृद्धाश्रमको खोजी

परिवारका सदस्यहरूको व्यक्तिवादी चिन्तन र स्वतन्त्रताप्रतिको चाहनाले गर्दा परिवारमा वृद्ध-वृद्धाहरूलाई पारिवारिक बन्देजका रूपमा बुझी आफ्नो स्वतन्त्रतामाथिको हस्तक्षेप ठान्ने गरिन्छ । वृद्धहरूको स्याहार सुसार र पालन-पोषणलाई आर्थिक दृष्टिले तुलना गरिन्छ। आफ्ना जन्मदाताहरूलाई भौतिक वस्तुसँग तुलना गरी उनीहरूप्रतिको

कर्तव्यबाट च्युत हुँदा वृद्ध-वृद्धाहरू परिवारभन्दा भिन्न आश्रयको खोजिमा पुग्दछन् ।

नेपालका वृद्धाश्रमहरू वृद्धहरूका लागि परिवारको विकल्पका रूपमा त लिन सकिन्छन् तर त्यहाँ आश्रय लिने वृद्धवृद्धाहरू प्रायः परिवारमा उचित हेरचाह नपाएका, परिवार वा सदस्यहरूले स्याहार सुसार गर्न नभ्याउने, वा उनीहरूबाट दुर्व्यवहारमा परेका नै हुन्छन् । विकसित देशहरूका वृद्धाश्रमहरू (Adult carehome) को नकल गर्न खोजिएको भएतापनि यहाँका वृद्धाश्रमहरूको व्यवस्थापन र आश्रय लिने व्यक्तिहरू भने आफ्नै शैलीमा आधारित छन् । खासगरी यहाँका वृद्धाश्रमहरू समाजका असहाय वृद्ध वृद्धाहरूका लागि नै विकास गरिएका छन् । यिनीहरूलाई नराम्रो भन्न मिल्दैन तर त्यहाँ वृद्धावस्थामा बढी आवश्यक पर्ने पारिवारिक वातावरणको कमी खट्किन्छ । वृद्धवृद्धाहरूको नैसर्गिक अधिकारभन्दा पनि उनीहरूमाथि दया र कृपाको पात्रको रूपमा त्यहाँ व्यवहार हुन्छ । जीवनको अधिकांश समय सम्मानित र नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेका व्यक्तिहरू अरुको दया र कृपाको भरमा बाँच्नुपर्दा उनीहरूको स्थिति सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । वृद्धाश्रममा पुग्दा सम्पूर्ण नाता सम्बन्धबाट अलग हुनुपर्दा र निरन्तरको परिवार मोहले वृद्धावस्थाको जीवन झन कष्टकर बन्न पुग्दछ ।

४.४. वृद्धावस्थाका लागि संयुक्त परिवार प्रणाली

विभिन्न प्रकारका विकल्पहरूममध्ये अनुभवका आधारमा वृद्धवृद्धाहरूका लागि हाम्रो जस्तो समाजमा संयुक्त परिवार

प्रणाली नै सबैभन्दा उपयुक्त रहेको पाइन्छ । सदस्यहरूमा आपसी सहयोग, मान-सम्मान, हार्दिकता, प्रेम, स्नेह आदिलाई संयुक्त परिवारको विशेषताका रूपमा लिइन्छ । परिवारका सबै सदस्यहरू एकै छानोमुनि अटाएका हुनाले कुनै पनि सदस्यको विछोडमा जेष्ठ नागरिकले विछोडको अनुभूति बेहोर्नुपर्ने रहँदैन । वृद्धहरूका वरिपरि नाति-नातिहरूको वाललीलाक्रीडा हुन्छ साथै साँझ विहान परिवारका सदस्यहरूबाट पारिवारिक वार्तालापका साथ चल्ने जीवनलीलामा वृद्धहरू सन्तुष्ट रहन्छन् । अन्यथा वृद्धावस्थामा हास्ने बोल्ने व्यक्ति हुँदा र माया-ममताको लगावको कमी भएमा उनीहरूको मनमा विभिन्न थरिका कुतर्क उत्पन्न भई वृद्धहरूले अनौठो व्यवहार गर्दछन् । यसले गर्दा उनीहरूमा मानसिक उतार-चढावको स्थिति उत्पन्न हुन सक्छ ।

परिवारमा कुनै सदस्य विरामी पर्दा पनि उसको स्याहार सुसारका लागि कुनै न कुनै व्यक्ति उपलब्ध हुन्छ । घरका छोरा बुहारी वा नाति नातिनी कोही बिरामी पर्नासाथ बूढाबूढीहरू उसलाई सन्चो नहुन्जेलसम्म बेचैन हुन पुग्दछन् । त्यसैगरी बूढाबूढी बिसन्चो हुँदा परिवारका सदस्यहरूले हेरचाह र स्याहार सुसार गर्दछन् । सेवा र सुसारले पनि बूढाबूढीमा एक किसिमको आत्मवलको अभिवृद्धि भई रोग चाँडै निको हुन्छ । त्यसैगरी परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू एकै ठाउँमा हुने भएकाले हरेक सदस्यको प्रगति बूढाबूढीहरूका लागि गर्व गर्न लायक हुन्छ । असहज परिस्थितिमा रहेका परिवार वा समुदायहरूलाई त्यसबाट पार लगाउनका लागि बूढाबूढी पनि कुनै न कुनै रूपमा सहयोग गर्न तत्पर हुन्छन् । यसरी

सम्पूर्ण सदस्यहरूको हार्दिकता र सहयोगबाट जस्तोसुकै विषम परिस्थितिबाट सजिलै पार पाउन सकिन्छ।

बाजे, बज्यै र नाति नातिनीहरूबीचको भावनात्मक सम्बन्ध संयुक्त परिवारबाट मात्र सम्भव छ। बूढाबूढीहरूसँग प्रसस्त फुर्सदिलो समय हुने भएकाले नाति नातिनीहरूको रेखदेख र स्याहार सुसार गर्न संयुक्त परिवारमा कुनै समस्या हुँदैन। सानैदेखि हजुरबा हजुरआमासँगै बस्ने सुत्ने गर्नाले नाति नातिनीहरूमा उनीहरूप्रतिको आस्था र सम्मान ज्यादै रहन्छ। बूढाबूढीको नाती नातीनीहरू प्रति प्रेम, स्नेहको अथाह भण्डार नै हुन्छ। नेपाली लोकप्रिय भनाइ "साउँकोभन्दा व्याजको बढी माया" ले पनि समाजमा बूढाबूढी र नातिनातिनीबीच रहेको भावनात्मक प्रेम र हार्दिकतालाई स्पष्ट पार्दछ। आफ्नो फुर्सदिलो समय नाति नातिनीको हेरचाह र पालनपोषणमा लगाई उनीहरूलाई समाजको परिवर्तित परिस्थिति अनुसार मानसम्मानका साथ खडा हुन सक्ने बनाउन यथोचित प्रयास गरिरहेका हुन्छन्। उनीहरूको हरेक उपलब्धि र सफलतामा वृद्धले आफ्नो जीवन जिउनुको सार्थकता महशुस गर्दछन्।

वृद्धवृद्धाका लागि संयुक्त परिवार प्रणाली सहज भएतापनि अकाट्य भने होइन। केही सामाजिक र व्यक्तिगत परिस्थितिहरूले संयुक्त परिवार प्रणालीमा बाधा अवरोध सिर्जना गराउन सक्दछ। सन्ततीको पेशा, व्यवसाय, उच्च शिक्षा आदिले गर्दा उनीहरूको समाज वा समुदाय सानो र साँघुरो हुन पुग्दछ, जसलेगर्दा आफ्नो भविष्य सुनिश्चित गर्न पारिवारिक निर्णयभन्दा माथि

उठी व्यक्तिले निर्णय गर्नुपर्दछ । यस्तो परिस्थितिमा बूढाबूढीले पनि आफ्ना सन्ततिको उज्वल भविष्यका लागि बाधा व्यवधान खडा गर्नुहुँदैन । जवर्जस्ती छोरा छोरीसँग बस्छुभन्दा पनि उनीहरूका माझ आफु अर्घेलो मात्र होइन्छ । पारिवारिक आत्मीय सम्बन्ध र हार्दिकतालाई कायम राख्न पनि छोरा छोरीसँगै बसेर दिन रातको अवहेलना र दुर्व्यवहारभन्दा त अलग्गै शान्तिपूर्वक जीवन निर्वाह गर्नु वेश हुन्छ । अलग्गै बस्दा पनि विभिन्न प्रकारले सम्बन्ध स्थापित गरी भौतिक दूरीलाई न्यूनीकरण गर्ने प्रयास भने गरिरहनु पर्दछ ।

५. वृद्धावस्था र सामाजिक सम्बन्ध

५.१. हाम्रो सामाजिक परिवेश र वृद्धावस्था

नेपाली समाज वहुजातीय एवं विविध संस्कृतिहरूद्वारा सुसज्जित छ । साठीभन्दा पनि बढी जन-जाति रहेको हाम्रो समाजको प्रत्येक जातका आ-आफ्नै सांस्कृतिक परम्परा तथा पारिवारिक संरचनाहरू छन् । यस्ता सांस्कृतिक विविधताका वीचमा पनि समाजमा केही निश्चित कुराहरूमा भने समानता पाउन सकिन्छ । प्रत्येक समुदाय र पारिवारिक संरचनाभित्र परिवारको जेष्ठ सदस्यलाई मान सम्मान गर्ने परम्परा कायमै छ ।

परिवारको निर्णय प्रकृयामा जेष्ठ नागरिक वा बुवा आमाबाट गरिने परम्परा तथा संकारजस्ता कुराहरूको नियमितता र उनीहरूबाट सामाजिक नियन्त्रण कायम राख्नु परिवारका पाका नागरिकको कर्तव्य नै ठानिएको छ । परिवारका वृद्धवृद्धाहरूको स्याहार, सुसार, हेरचाह, पालनपोषण र स्वास्थ्य सेवाको उचित

प्रवन्ध मिलाउनु छोराहरूको कर्तव्यको रूपमा परम्परादेखि नै स्वीकार गरिदै आइएको छ। यही परम्परालाइ कायम राख्दै जस्तोसुकै परिस्थितिहरूमा पनि वृद्धवृद्धाहरूप्रतिको आफ्नो उत्तरदायित्वलाई स्वीकार गर्दै सन्ततिले आफ्ना माता पिताप्रति वफादारिता निर्वाह गर्दै आएको पाइन्छ।

यसले गर्दा पनि नेपालमा वृद्धवृद्धाहरूको अवस्था अन्य विकसित मुलुकहरूभन्दा भिन्न रहेको छ। परिवारको आर्थिक अवस्था राम्रो भएका बृद्धहरूको हेरचाहमा विशेष व्यवस्था पाइन्छ भने गरीब परिवारका वृद्धवृद्धाहरू सामान्यभन्दा सामान्य सुविधाबाट बंचित रहेर पनि परिवारमा बस्न बाध्य छन्। सुखी सम्पन्न परिवारका बूढाबूढीहरू हरेक प्रकारका भौतिक क्रियाकलापबाट अलग भएर आध्यात्मिकतातर्फ आकर्षित भएका पाइन्छन्। गरीव परिवारका बूढाबूढीहरू आफुले सक्ने हरेक कार्यहरू गरेर छोरा बुहारीलाई सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन्। जुनसुकै वर्ग वा क्षेत्रका बूढाबूढीहरू पनि जीवनको उत्तरार्ध समयसम्म आफ्नो सक्रियतालाई कायम राखिरहन चाहन्छन्। स्वैच्छिक रूपमा समाज वा समुदायका व्यक्तिहरूलाई सल्लाह, सुझाव वा उपदेश दिनु आफ्नो कर्तव्य नै ठान्दछन्। यस प्रकारको परम्परा गाउँ घरमा बढी नै पाइन्छ। घर कुरेर बस्ने, नाति नातिनीहरूको हेरचाह गर्ने, गाई बस्तुको रेखदेख गर्ने जस्ता शारीरिक परिश्रम कम पर्ने कार्यहरू गर्न उनीहरू बोझ नठान्ने भएकाले पनि परिवारमा नै समायोजन हुन थप सहजता भएको हो। नवागन्तुक पुस्तालाई संस्कृति र परम्परागत मूल्य मान्यताहरूद्वारा सुसज्जित

पारी त्यसप्रतिको उनीहरूको सानोभन्दा सानो झुकावलाई उपलब्धिका रूपमा लिई वृद्ध–हरू प्रसन्न हुने गर्दछन्। यस्ता सामाजिक मूल्य मान्यताहरूले नेपाली सामाजिक इकाइका अंगहरूलाई एकजुट बनाई समाजमा लिङ्ग, जात र उमेर अनुसार व्यक्तिको भूमिका निर्धारण गरेको छ।

पश्चिमी संस्कृति र परम्पराको दवदवावका प्रभावहरू पनि नेपाली पारिवारिक संरचनाहरूमा देखापर्न थालेका छन्। पश्चिमाहरूको खुल्लापन, प्रेमविवाद, अन्तरजातीय विवाह तथा एकात्मक पारिवारिक ढाँचाको प्रभाव नेपाली समाजमा पर्न गएको छ। व्यक्तिहरूमा सामूहिकताको भावनाभन्दा व्यक्तिवादी प्रवृत्तिको विकास हुँदैगएको छ। मानिसको मानसिकतामा परिवर्तन आई भौतिकवादी दृष्टिकोण तथा व्यक्तिवादिता जस्ता सोचाइको विकास भई यसै अनुसारका व्यवहारहरू पनि देखापर्न थालेका छन्। पारिवारिक सहयोग र समर्थनहरूमा कटौती भएको छ। परिवारमा विवाह गर्नासाथ छुट्टिएर भिन्न भई बस्ने र परिवारका दुवै दम्पती सदस्य कुनै न कुनै पेशा व्यवसायका लागि शहरी क्षेत्रतर्फ बसाई सर्नु पर्ने वाध्यता सिर्जना भएको छ। वृद्धवृद्धा माता पितालाई पनि आफुसँगै लैजाँदा आर्थिक भार बढ्ने तथा उनीहरूको स्वतन्त्रतामा अंकुश लाग्ने भएकाले प्रायः बुढाबुढीहरूलाई गाउँ घरमा एकलै नै छोडिन्छ। यसरी परिवारमा एक्लै छोडिएपछि वृद्धवृद्धाहरूले जीवनका अन्तिम दिनहरूसम्म पनि दैनिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुपर्दछ।

नयाँ पुस्ता र पुरानो पुस्ताबीचको सामाजिक सांस्कृतिक

अन्तरालले गर्दा पनि कतिपय बूढाबूढीहरू छोरा बुहारीसँगै शहरी बसाइभन्दा गाउँले बसाइलाई आनन्दित ठान्दछन् । नयाँ पुस्ताको हरेक क्रियाकलाप र व्यवहारहरूमा अभ्यस्त नभई सकेका बूढाबूढीहरूका लागि नयाँ पुस्ताका सामान्यभन्दा सामान्य कार्यहरू पनि तडक-भडक लाग्न सक्दछन् । शहरी वातावरणमा आफूलाई समाहित गराउँदा पुराना सम्पूर्ण सामाजिक सञ्जाल, नाता, कुटुम्ब, छरछिमेकले बूढाबूढीको सन्चो विसन्चो र उनीहरूको अवस्थाका बारेमा चासो राख्ने सरसहयोग गर्ने वातावरणको अभाव हुने भएकाले जीवनका अन्तिम दिनहरूमा पनि उनीहरूकै वरिपरि हुनु नै रुचिकर ठान्दछन् । शहरभन्दा गाउँको यही भिन्नता र सहयोगी भावनाले गर्दा नै शहरमा उमेरमा बसाइ सराइ गरी बसोबास गरेका बूढाबूढी गाउँघरका कुनै पनि प्रसंग उठ्ना साथै हर्षित र प्रफुल्लित हुने गर्दछन् । यसले पनि शहरी बूढाबूढीहरूको गाउँले जीवनप्रतिको तीव्र चाहनालाई उजागर गर्दछ ।

५.२. वृद्धावस्था र सहजीकरणका उपायहरू

परिवारलाई बूढाबूढीका लागि कसरी सहज र सरल बनाउने भन्ने प्रश्न आजको स्थितिमा तगारोको रूपमा उठेको छ । वृद्धावस्था समयको गतिसँगै जीवनमा देखा पर्ने स्वाभाविक प्रक्रिया हो । यस अवस्थामा नपुगुञ्जेलसम्म कसैले पूर्व तयारी गरेको पनि हुँदैन । उमेर वृद्धिसँगै व्यक्तिको शारीरिक अङ्ग प्रत्यङ्गहरूमा पनि शिथिलता आउँछ । मानिस मानसिक र शारीरिक रूपमा कम्जोर हुन्छ । आफ्नै शरीरको हेरविचार

स्याहार सुसार गर्न पनि अरुको आश गर्नुपर्दछ। वृद्धावस्थासँगै विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू पनि बढेर जान्छन्। धेरै समस्याहरूले एकै पटक आक्रमण गर्दा आपुले आफैँलाई धिक्कार्दै झर्को र दिग्दारी पनि लाग्दछ। परिवारका सदस्यहरूले गर्ने क्रियाकलापहरूका बारेमा यसरी झर्को र फर्को गर्दा बूढाबूढीलाई स्यहार सुसार गर्ने परिवारका सदस्यहरूको लागि बोझ हुने अवस्था समेत आउँछ। कतिपय अवस्थामा परिवारकै सदस्यहरूबाट हेला र दुर्व्यवहारको शिकार हुनुपर्दछ। त्यस्तो परिस्थिति आउन नदिन कुनै कानुनी उपचार त छैन तर सम्पूर्ण मानवजातिका ज्येष्ठ नागरिकहरूप्रतिको सोच र धारणामा सुधार ल्याउन सकिन्छ। "देवतुल्य मातापिता" भन्ने वेदमा उल्लेख भएको भनाइलाई मात्र पनि व्यवहारमा चरितार्थ पार्न सकियो भने केहीहदसम्म परिवारमा बूढाबूढीलाई सहजता प्रदान गर्न सकिन्छ। अन्तरपुस्तागत खाडल नै प्रमुख तत्वका रूपमा रहेको छ। बूढाबूढीहरू नयाँ जीवनशैली र सोचहरूप्रति अभ्यस्त हुनुको सट्टा आफ्नै पाराले चल्न खोज्नु र नयाँ पुस्ताले पनि पुराना पुस्ताको मूल्य र मान्यताहरूलाई अपनाउन नसक्नु नै मुख्य कारकतत्व हो। यस्तो परिस्थितिमा बाबु आमाले पनि परिवर्तित समय सन्दर्भ र सन्तानका बाध्यताहरूलाई आत्मसात् गरेमा केही कुराहरूमा तलमाथि हुनसक्दा पनि परिवारमा बूढाबूढीको स्थान सदा उच्च र सम्मानित हुन्छ। आर्थिक र सामाजिक दुवै रूपले सम्पन्न परिवारहरूमा पनि आमा-बाबुको अबुझपन, अरुको लहै लहैमा लागी असम्भव चाहना राख्दा वा

सन्तानको मान मर्यादामानै आँच आउने क्रियाकलापहरूले गर्दा उनीहरू सन्तानको नजरबाट गिर्दछन् । मूर्ख र निर्विवेकी सन्तान हुँदा त बूढाबूढीको समस्या झन जटिल बन्न पुग्दछ । आफ्नो मूर्खताको ढाक छोप गर्न निरीह बाबु आमालाई अघि सारी कुनै न कुनै दोष लगाई परिवारभित्रै दुर्व्यवहार गर्ने र समाजका अगाडि पनि अपराधीका रूपमा चित्रित गर्न पनि सन्तान पछि पर्देनन् ।

परिवारका सदस्यहरूले एक अर्काको भावना, आत्म सम्मान, आस्था र विश्वासमा ठेस नपुग्नेगरी व्यवहार गर्दा मात्र परिवारलाई सौहार्द्रपूर्णरूपमा अघि बढाउन सकिन्छ । परिवारभित्र घट्ने जुनसुकै व्यवहार र क्रियाकलापहरूको सोझो असर व्यक्तिमा नै पर्ने भएकाले न त यसको कुनै कानुनी उपचार हुन सक्दछ न कुनै मध्यस्थताले नै निराकरण गर्न सक्दछ । पारिवारिक मेलमिलापको अवस्था सिर्जना गर्न परिवारका सदस्यहरूबीचमा नै आपसी हार्दिकता, माया-ममता, विश्वास, मानसम्मान सहयोग आदिको ज्यादै महत्व रहेको हुन्छ । अघिल्लो पुस्ताले पछिल्लो पुस्तालाई माया गर्ने, हौसला र संरक्षण दिदै आफूलाई नयाँ पुस्ताका लागि गौरव गर्न योग्य व्यक्तिको रूपमा उभ्याउन सक्दा पनि परिवारमा वृद्ध वृद्धाको जीवन सहज बन्न सक्दछ । त्यसैगरी सन्तानले पनि आमा बाबुको सेवाबाट कत्ति पनि विचलित नभई त्यसलाई आफ्नो कर्तव्य ठानी सोही अनुसारका व्यवहार गर्ने हुन सक्नुपर्दछ ।

बुढ्यौली अवस्थामा देखा पर्ने विभिन्न रोग व्याधिहरूले

पनि परिवारमा वृद्धवृद्धाहरूको गुणस्तरीय हेरचाहबाट आफ्नै सन्ततिहरू च्युत हुन् सक्दछन्। स्वास्थ्य समस्यासँगै आर्थिक पक्ष जोडिने भएकाले अस्वस्थ बूढाबूढी परिवारका लागि आर्थिक बोझ बन्दछन्। कतिपय विकसित मुलुकहरूमा त वृद्धवृद्धाहरूको सामाजिक तथा स्वास्थ्य सुरक्षा जस्ता सम्पूर्ण आवश्यकीय कुराहरूको राज्यले नै सुनिश्चितता गरेको हुन्छ। यस्ता मुलुकहरूमा स्वास्थ्यकै कारणबाट परिवारमा अपहेलित हुनु पर्दैन। घरदैलोमा नै सम्पूर्ण वृद्धवृद्धाहरूका लागि सामाजिक सुरक्षाका नाममा केही सीमित रकम जुटाउने सिवाय अन्य कुनै सेवाहरू प्रदान नगरेको स्थितिमा वृद्धवृद्धाहरूको सानो स्वास्थ्य समस्या नै कतिपय परिवारहरूका लागि ठूलो समस्या बन्दछ। कुनै स्वास्थ्य समस्यालाई बुढेसकाल लागेको भनी हल्का रूपमा लिई उपचार नगराउँदा यसले अझ विकरालरूप लिंदा बूढाबूढीहरू परिवारका लागि झन ठूलो बोझ बन्न पुग्दछन्। विशेषज्ञ, चिकित्सकको अभाव पनि नेपालमा वृद्धहरूका लागि अर्को समस्या बनेको छ। कतिपय सन्तानहरू अस्वस्थ मातापिताको सेवा गर्छु भन्दा पनि बृद्धहरूसम्बन्धी विशेषज्ञ चिकित्सक नपाउँदा र वृद्धहरूलाई उपचार गर्ने व्यवस्था नहुनाले गर्दा पनि छोरा छोरीहरू आफूलाई धिक्कार्दै मानसिकरूपमा प्रताडित हुनुपर्ने स्थिति अझ पनि कायम छ।

स्वास्थ्य समस्याले गर्दा नै परिवारमा बोझ हुन नपरोस् भन्नाका खातिर पनि वृद्धवृद्धाहरूले पनि आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नु पर्दछ। आफुलाई मानसिक र शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त राखी भरसक अरुको सहारा वा सहयोगको

आवश्यकता नपर्ने हुँदा पनि उनीहरू परिवारका लागि बोझ बन्नु पर्दैन । यसका लागि विशेष गरी वृद्धावस्थामा खानपानमा ध्यान दिने, नियमित रूपमा व्यायाम वा योग गरी आफुलाई तन्दुरुस्त राख्ने गर्न सकिन्छ । उमेर छँदै देखाको कतिपय रोगहरूले जीवनको उत्तरार्धमा च्याप्ने हुनाले पनि समयमा रोगहरूबाट निदान गरी बुढेसकाल स्वस्थकररूपमा गुजार्न सकिन्छ । यसले गर्दा पनि आफू स्वास्थ्यकै कारणबाट परिवारका लागि बोझ बन्नु पर्दैन ।

५.३. वृद्धावस्थामा पुस्तागत व्यवहार

क. वृद्धहरूप्रति युवाको भूमिका र व्यवहार

वृद्धहरूप्रति युवाहरूको व्यवहार कस्तो हुनुपर्छ भन्ने प्रश्न पनि अत्यन्तै प्रासंगिक देखिएको छ । जीवनको विभिन्न उतार-चढाव, ज्ञान र अनुभवले खारिएका उमेरमा जेष्ठता प्राप्त व्यक्तिहरूको आत्मसम्मानको कदर हुने भाषा प्रयोग गरी वृद्धहरूलाई सम्बोधन गर्नु आवश्यक छ । अन्तरपुस्तागत खाडलका कारण नयाँ पुस्ता र वृद्ध पुस्तावीचको सोचाइ, रहन-सहन, व्यवहार आदिमा स्वाभाविक रूपको फरक पाइन्छ । यसकालागि युवा पुस्ताको तर्फबाट समन्वयकारी भूमिकाको अपेक्षा गर्न सकिन्छ । वृद्ध-वृद्धाहरूले स्वाभाविक रूपमानै अरुलाई उपदेश अर्ति दिनका लागि आफ्नो अनुभवलाई आधार बनाएका हुन्छन् । आफ्नो जीवन भोगाइका अनुभवहरूबाट हासिल गरेका जीवन उपयोगी सल्लाह र सुझाव नयाँ पिँढीका समस्या समाधान गर्न कोशेढुङ्गा सावित हुन सक्दछन् । आफूभन्दा अग्रजले विना स्वार्थ

प्रदान गरेका जीवनउपयोगी अर्ति र उपदेशलाई बूढाबूढीको कचकच नठानी दैनिक व्यवहारमा उपयोग गर्ने हो भने जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिबाट पनि सहज निकास पाउन सकिन्छ। यसरी नयाँ पिढीले आफुले प्रदान गरेका सल्लाह र सुझाव अंगीकार गरेको पाउँदा वृद्धहरूमा आत्मसन्तुष्टि हुन्छ। पाका नागरिकका हरेक वचन र अर्ति उपदेश-मूलक हुने भएकाले जस्तो सुकै कठिन परिस्थितिबाट पार पाउन सहायक सिद्ध हुन सक्छन। हामी माझ रहेको लोकप्रिय लोकोक्ति "आगो ताप्नु मुढाको, कुरा सुन्नु बूढाको" ले पनि बूढाबूढीको महिमालाई अझ बढाइदिएको छ।

भौतिक वस्तुको उपहारभन्दा वृद्धावस्थामा उनीहरूको मानसम्मान, आदर र सत्कार बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरू यति सम्बेदनशील हुन्छन् कि सानोभन्दा सानो कार्यले उनीहरूको आत्मसम्मानमा ठेस पुग्दछ। परिवारका हरेक क्रियाकलाप गर्नु अघि परिवारका अग्रजहरू सल्लाह र सुझाव दिन पाउँदा पाका गौरवान्वित महशुस गर्दछन्। कतिपय अवस्थामा पुरानो सोंच व्यवहार वर्तमान अवस्थासँग तालमेल नमिल्न पनि सक्दछ। वा-आमालाई यसबारेमा के थाहा छ र भनी उनको भूमिकालाई वेवास्ता गर्दा बूढाबूढीहरूमा हीनताबोध हुन्छ। आफू सम्पूर्णरूपमा परिवारबाट अपमानित भएको ठानी परिवार छोडी बाहिर बाहिर नै रमाउन थाल्दछन्। जीवनको अधिकांश समय परिवारको सम्पूर्ण जिम्मेवारी वहन गरिआएका व्यक्तिहरूलाई अकस्मात जिम्मेवारीबाट च्युत गर्दा वा उनिहरूको भूमिकालाई अस्वीकार

गर्दा स्वभाविकरूपमा मन खिन्न हुन पुग्दछ । उमेरिने प्रक्रियासँगै स्वास्थ्य र शारीरिक कमजोरीका कारणले बूढाबूढी परिवारमा अलग भूमिका खोजिरहेका हुन्छन् । उनीहरूलाई त्यस्तै किसिमको भूमिका सुम्पेर परिवारमा उनीहरूको उपस्थितिलाई सुनिश्चित गर्नु सकिन्छ । यसले उनीहरूको आत्मसम्मानमा पनि चोट पुऱ्याउदैन ।

युवा वर्गले समयको बेगलाई आत्ममनन गर्नसके मात्र पनि केही हदसम्म समस्या समाधान भएर जान्छ । समय कुमालेको चक्र झैं घुमिरहेको छ । आजको युवा भोलि बूढो हुनुपर्दछ र आफूपनि अरुमाथि निर्भर हुनुपर्दछ भन्ने मानसिकता विकास गर्न सकियो भने स्वत:स्फुर्तरूपमा परिवारमा देखापर्ने आपसी वैमनश्यता न्यून भएर जान्छ । आफू वृद्धहुँदा युवा वर्गबाट जुन प्रकारको व्यवहार र सम्मानको अपेक्षा राखिन्छ सोही अनुरूपका क्रियाकलाप आफुले पनि गर्न सक्नुपर्छ । आमा-बुवाको सेवा सुसार गर्ने सनातनदेखि नै चल्दै आएको परम्परालाई निरन्तरता दिदै जीवनभर छोराछोरीहरूका लागि दिन-रात दौडन पनि पछि नपर्ने बूढाबूढीहरूलाई मन, वचन, कर्मले सेवा र सत्कार गर्नुपर्दछ ।

ख. युवाहरूप्रति वृद्धहरूको भूमिका र व्यवहार

परिवारका सदस्यहरू माझ अर्घेलो नभई सम्मानित व्यक्तित्वका रूपमा स्थापित हुनकालागि परिवारको अग्रज भएका नाताले पनि केही व्यवहार, सोच र प्रवृत्तिमा परिवर्तन ल्याउनु पर्दछ । पारिवारिक नाता सम्बन्ध र आर्थिक अवस्थालाई बुझी

सोही अनुसारको व्यवहार गरियो भने परिवारमा आफ्नो उचाइ अझ बढेर जान्छ । आर्थिक अवस्थालाई ख्यालै नगरी अनावश्यक मागहरू प्रस्तुत गर्न थालियो भने परिवारका लागि आर्थिक बोझ हुन पुगिन्छ । वाल बच्चाको शिक्षा दीक्षा र पेशा व्यवसाय अभिवृद्धिलाई पहिलो प्राथमिकता दिइन्छ भने बूढाबूढीका मागहरूलाई त्यति महत्व दिइदैन । यस्तो व्यावहारिक पक्षलाई नबुझी आफ्ना आवश्यकताहरूलाई प्राथमिकतासाथ अगाडि ल्याउँदा पनि आफ्नै सन्ततिका बीच अपहेलित भइन्छ । छोरा, बुहारी, नाति, नातिनीका साथीसँगी वा अन्य कुनै नाता कुटुम्बको व्यक्ति परिवारमा अतिथिका रूपमा आउँदा मीठो वचन बोलिदिंदा पनि छोरा नातिले बूढाबूढीका कारणले अरुको अगाडि शिर झुकाउनु पर्दैन । कहिले काँही आफूले आवश्यक ठानी सल्लाह र सुझाव दिंदा सो सल्लाह र सुझाव नयाँ पुस्ताका लागि स्वीकार्य नहुन पनि सक्दछ । तसर्थ सल्लाह र सुझाव नमागेसम्म धैर्य भई बस्नु नै बुद्धिक्षमता ठहरिन्छ ।

परिवारमा अनावश्यक बोझ नहुनका लागि बूढाबूढीले विभिन्न पारिवारिक क्रियाकलापहरूमा सहयोग पुऱ्याउन सक्दछन् । नाति-नातिनीको हेरचाहदेखि विद्यालय पुऱ्याउने र ल्याउने, छोरा बुहारी घरमा नभएको बेलामा घरको रेखदेख गर्ने, विल तिर्न, गाई वस्तुको हेरचाह गर्ने, वैंकमा भुक्तानी जम्मा गर्ने वा निकाल्ने आदि जस्ता शारीरिक परिश्रम कम पर्ने कार्यहरूमा सहयोग गर्नुपर्दछ । नाति नातिनीसँगको हेर चाह र अन्तर्सवादका चौतर्फी फाइदाहरू छन् । नाति नातिनीहरूलाई सामाजिक

मूल्य मान्यता र परम्पराले भरिपूर्ण पारेमा नैतिकवान बनाउन सहयोग पुग्दछ। यसले गर्दा छोराछोरी हेर्नु पर्ने वाध्यताबाट मुक्त भई बाबुआमा आ-आफ्नो पेशा व्यवसायमा ढुक्कसँग लाग्न सक्दछन्। नाति नातिनासँग बसेका हजुरबा हजुरआमाहरूलाई पनि अन्तरसम्बाद गर्न कुनै अप्ठ्यारो हुँदैन। यसरी नाति नातिनीसँग निरन्तर अन्तरसम्वाद भइ रहँदा उनीहरूको दिनचर्या सहजता पूर्वक व्यतीत हुन्छ। जसले गर्दा बूढाबूढीहरूमा अन्तर्सम्वादको अभावले देखा पर्ने विभिन्न किसिमका मानसिक रोगहरू पनि कमै देखा पर्दछन्। अध्ययनले देखाएको छ कि नाती नातीनीसँगको अन्तरसम्बादबाट उमेरिने प्रक्रियामा पनि केहि सुस्तता आउँदछ।

ग. अन्तरपुस्तागत भिन्नता र न्यूनिकरण

आधुनिक विश्वमा व्यक्तिको धन कमाउनै पर्ने मनस्थिती, आवश्यकता वा जागिर खाने रहरले वा बाध्यताले गर्दा छोरा-बुहारी सधैं बूढा बाबु आमाको वरिपरि रहन सक्दैनन्। छोराछोरी वा नाति नातिनीहरूको गतिशिलतासँगै उनीहरूको जीवनशैली र व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउनु स्वाभाविक प्रक्रिया हो। उनीहरूको परिवर्तित रहनसहन र जीवनशैलीलाई परिवर्तित विश्वको उपजका रूपमा लिनुपर्दछ। बूढाबूढीले छोराछोरीको बाध्यतालाई आत्मसात गर्न सके भने पनि दुई पुस्तावीचको खाडल कम गर्न सकिन्छ। त्यसै प्रकारले छोरा-छोरीले पनि परम्परागत प्रचलन र मूल्य मान्यताहरूलाई निरन्तरता दिई परिवारका पाका व्यक्ति र नयाँ पुस्ताका बीचको भिन्नतालाई

न्यून गर्न सकिन्छ ।

परिवर्तित समय अनुसार आफुलाई ढाल्न नसक्दा पुस्तागत सोचाई र मनस्थितिको दूरी पनि बढ्दै जान्छ । आधुनिकीकरण, विज्ञान र प्रविधिमा भएको प्रगतिले वर्तमान विश्व नै व्यक्तिको लागि साँघुरिदै गएको छ भने पेशा र व्यवसाय गर्न पनि उत्तिकै कठिन भएको छ । प्रतिस्पर्धा यतिविघ्न बढेर गएको छ कि दिन रात नभनी काम गर्दा पनि जीवन गुजारा गर्न गाह्रो भएको छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा व्यक्ति आफूलाई पूर्णरूपमा स्वतन्त्र राखी पेशा व्यवसाय गर्न चाहन्छ । छोरा छोरीको यस किसिमको व्यस्तता पुरानो पिढीका लागि सह्य हुँदैन र बेला बेलामा अर्ति र उपदेश दिन थाल्दछन् । छोरा छोरीको भलो ठानी दिएको अर्ति उपेदश उनीहरूका लागि व्यक्तिगत स्वतन्त्रतामाथिको हस्तक्षेप हुनपुग्दछ । त्यस्तो अवस्थामा छोराछोरीले बाबुआमाको सल्लाह र सुझाव मागेको बखत दिएको सुझावको भने गहन अर्थ रहन्छ । कठिन परिस्थितिमा गरेको सहयोगले छोराछोरीबीच बाबु-आमाप्रतिको मान सम्मानमा अभिवृद्धि गर्दछ । कतिपय परिवारमा बुवा-छोराका बीचको व्यवहारका लागि हजुरबा हजुरआमालाई मध्यस्थकर्ताको रूपमा प्रयोग गर्दछन् । कुनै वस्तुको आवश्यकता पर्दा सिधै बाबु आमालाई नभनी हजुरबा हजुरआमा मार्फत भन्ने गर्दछन् । यसले पनि अन्तरपुस्तागत खाडल चिर्नका लागि मद्दत गर्दछ ।

आधुनिक विश्वका उपलब्धिहरू वा आविष्कारहरू जस्तै कम्प्युटर, टेलिभिजन, रेडियो, टेलिफोन जस्ता उपकरणहरूप्रति

अभ्यस्त हुँदा पनि नयाँ पिँढीबाट टाढा रहनु पर्दैन। चिठ्ठी पत्रबाट हुने सम्वाद नयाँ पुस्ताको लागि रुचिकर मानिदैन। खबरको आदान प्रदान गर्नहोस वा कुराकानी गर्न, इन्टरनेट र मोवाइल जस्ता अत्याधुनिक उपकरणहरूको उपयोग गरिन्छ। यदि यी उपकरणको उपयोगमा अभ्यास नहुने हो भने नयाँ पिँढीसँगको सम्वाद पनि टुट्दै जान्छ। जति बढी सम्वाद भयो उति नै बढी अपनत्वको भावना वृद्धि भएर जान्छ। वारम्वार हुने कुराकानीले पनि बूढाबूढीहरू छोरा छोरीबाट टाढा रहेपनि टाढा भएको महशुस गर्दैनन्।

घरबाट टाढा बसेका नाति नातिनीहरूलाई बेला बेलामा घरमा बेलाउने वा भेट्न जाने गर्नाले पनि उनीहरूसँगको दूरी कम गर्न सकिन्छ। नाति नातिनीका रुचि अनुसारका उपहार वा कोशेली लाने, उनीहरूको रुचिका विषय जस्तै गीत संगीत, सिनेमा, मोवाइल, कम्प्युटर जस्ता आधुनिक उपलब्धिहरूबारेमा जानकारी राखी कुराकानी गर्‍यौं भने बच्चाबच्चीले वशेष रुचि राख्दछन्। यस प्रकारको कुराकानीहरूले दुई पुस्तावीचको आत्मीयतामा अभिवृद्धि गर्दछ। केटाकेटीहरू आधुनिक विश्वका आधुनिक उपलब्धिहरूका बारेमा आफूभन्दा अग्रजहरूलाई सुनाउन पाउँदा अत्यन्त हर्षित हुन्छन्। अझ सोही कुरा हजुरबा हजुरआमालाई सिकाउन पाउँदा त उनीहरूमा खुशीको सीमा नै रहदैन।

अन्तरपुस्तागत खाडल न्यूनीकरण गर्न एकतर्फी प्रयासले मात्र संभव छैन। संघर्षपूर्ण जीवन बिताई जीवन अनुभवका खानी बनेका बूढाबूढी नै अग्रसर हुनु पर्दछ। एक हातले ताली

बज्दैन भने झै बूढाबूढीको प्रयासले मात्र पुस्तागत विभेदलाई चिर्न सकिदैन । बुबा आमाको प्रयासलाई सार्थकता प्रदान गर्न छोरा छोरीले सेतुको भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन् । केटाकेटीहरूलाई परम्परागत मूल्य मान्यताहरूले सुजज्जित पारी परिवारका ज्येष्ठ व्यक्तिप्रति आदर र सम्मान भाव प्रर्दशन गर्न सकियो भने पनि धेरै हदसम्म अन्तरपुस्तागत समस्याहरू समाधान भएर जान्छन् । बाबु आमासँग टाढा रहेतापनि विभिन्न सर्म्पकसूत्रका माध्यमबाट सम्पर्क स्थापित गरी निरन्तर आफू पनि सम्पर्कमा रहने र केटाकेटीहरूलाई पनि सम्वाद गर्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ । बेला बेलामा छोराछोरीलाई हजुरबा हजुरआमासँग राखी भिन्न सोचहरूमा समान्य स्थिति कायम गर्न सकिन्छ । विभिन्न सांस्कृतिक र धार्मिक उत्सवहरूमा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू एकैठाउँमा भेला भई मनाउँदा पनि केटाकेटीहरूले सामाजिकीकरणको अवसर प्राप्त गर्दछन् । परिवारका सदस्यहरूप्रति गर्नुपर्ने आदर र सम्मानको पनि जानकारी प्राप्त गर्दछन् । सम्पूर्ण सदस्यहरूले परिवारका ज्येष्ठ सदस्यलाई आदर सम्मान गरेको देखेर पनि केटाकेटीमा परिवारका ज्येष्ठ सदस्यहरूप्रति आदर भाव जागृत भएर आउँदछ ।

घ. परिवारमा वृद्धवृद्धाले खेल्नु पर्ने मुख्य भूमिकाहरू

परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू कुनै न कुनै पेशा व्यवसायमा संलग्न हुन्छन् । यसरी आफ्नो पेशाव्यवसायमा नै बढी समय दिनु पर्ने हुदा उनीहरू चाहेर पनि परिवारका लागि धेरै समय दिन सक्दैनन् । छोराछोरी र बाबु आमासँगै बसेपनि महिनौंसम्म

भेटघाट नहुनेसम्मको परिस्थिति उत्पन्न हुन सक्दछ । छोराछोरी बाबा आमाको वेवास्ताका कारण विभिन्न कुलतमा फसेका पनि हुन्छन् । यस्तो विषम परिस्थितिमा आफ्नो पेशा व्यवसायबाट अवकास प्राप्त बुढाबुढीले आफ्नो फुर्सदिलो समय परिवारका सदस्यहरूबीच समन्वय ल्याउने कार्यमा लगाउन सक्दछन् । नाति नातिनीलाई जति पनि समय दिन सक्ने भएकाले उनीहरू बूढाबूढीसँग बस्न र खेल्न मन पराउँछन् । यसरी हजुरबा हजुरआमासँगै हुर्केका केटाकेटीहरू बाबु-आमाको खासै अभाव पनि मान्दैनन् । केटाकेटीको उचित रेखदेख हुने भएकाले उनीहरू कुनै कुलतमा फस्ने सम्भावना अत्यन्त न्यून भएर जान्छ । बूढाबूढी भएको परिवारमा आफन्तहरू वा नाता कुटुम्बका मानिसहरूको आउने जाने क्रम पनि ज्यादा हुन्छ । तसर्थ सामाजिक सम्बन्धलाई वृद्धि गर्नमा पनि बूढाबूढीको अहं भूमिका रहन्छ ।

परिवारभित्र हुने धार्मिक वा सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूमा उनीहरूको भूमिकालाई अहं रूपमा स्वीकारिएको हुन्छ । परिवारभित्र हुने कुनै पनि धार्मिक वा सांस्कृतिक क्रियाकलाप परिवारका ज्येष्ठ नागरिकको अनुपस्थितिमा अपूरो ठानिन्छ । यस्ता क्रियाकलापमा कुनै न कुनै रूपमा उनीहरूको संलग्नताको अपेक्षा गरिन्छ । धार्मिक र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा आफूलाई समावेश गराउन पाउँदा बूढाबूढीहरूपनि आत्मसम्मानको महशुस गर्दछन् ।

नेपाली समाजमा गरिने जुनसुकै धार्मिक सांस्कृतिक कार्यमा बूढाबूढीको पूर्व स्वीकृतिलाई प्रमुख ठानिन्छ । परिवारका कुनै पनि सदस्यको विवाह, व्रतबन्ध आदि गर्दा ज्येष्ठ व्यक्तिको

सहमति र सल्लाह बमोजिम गरिन्छ। कतिपय अवस्थामा बर वा बधुको बन्दोवस्त पनि पाका व्यक्तिले नै मिलाउने गर्दछन्। कुनै कार्य गर्नु अघि वा लामो यात्रा गर्नु अघि परिवारका मान्यजनको आशीर्वाद लिने प्रचलन रहेको छ। उनीहरूको आशीर्वादविना गरिने कुनै पनि क्रियाकलाप वा यात्रामा अवरोध आउने धारणा रहेकाले पनि परिवारमा ज्येष्ठ नागरिकको भूमिकालाई सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ। ज्येष्ठ व्यक्तिहरू पनि आफ्ना सन्ततिको उज्वल भविष्यको सुनिश्चितताका लागि सदा सर्वदा कामना गर्दछन्। यहाँ वाबुआमाको छोराछोरीप्रति निस्वार्थ भावनाका कारण छोरा छोरीको बाबु आमाबीच अघाद प्रेम र स्नेह रहन गएको हो।

परिवारमा केटाकेटी वा छोरा छोरी विसन्चो हुँदा पनि बूढाबूढीको भूमिका मुख्य रहन्छ। बुबा आमा आ-आफ्ना पेशा व्यवसायमा व्यस्त हुनुपर्ने बाध्यताले पनि छोरा छोरी विरामी हुँदा पनि उनीहरूको चाहना बमोजिमको प्रसस्त समय दिन सक्दैनन्। तर नाति नातिनी विसन्चो हुँदा बूढाबूढीहरू आफ्नो सम्पूर्ण समय र प्रयास लगाएर उनीहरूको स्याहार सुसार गर्दछन्। जसलेगर्दा उनीहरू चाँडै विसेक हुन्छन्। त्यसैगरी परिवारका कुनै पनि महिलाको उचित स्याहर सुसारका लागि आमालाई अग्रसर बनाइन्छ। आफूपनि सोही अवस्थाबाट गुज्रिसकेकाले गर्भवती महिलाले के खान हुन्छ, के खान हुँदैन, कस्तो लगाउने, कुन कुन सामग्रीको बन्दोवस्त गर्ने आदि कुराहरूमा अन्य व्यक्तिहरूले चासो दिनु नै पर्दैन। सुत्केरी हुनु अगाडि नै

आवश्यक सामग्रीहरूको बन्दोवस्त गरिसकेका हुन्छन्। सानो बच्चाको कसरी स्यहार-सुसार र हेरचाह गर्ने जस्ता व्यावहारिक पक्षहरूका बारेमा बूढाबूढीले नै सिकाउने गर्दछन्। घरमा आमा भएका छोरी बुहारी सुत्केरी भएको केहि महिना पछि नै नानीलाई आमाको जिम्मामा छोडी आफ्नो पेशा व्यवसायमा ढुक्कले लाग्न सक्दछन्।

६. वृद्धावस्था र सन्तुलित आहारको आवश्यकता

मानिसले आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि आफ्नो रहन-सहन, खान-पान र सर सफाइमा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ। वृद्धावस्थामा शरीरमा आउने विभिन्न प्रकारका परिवर्तनहरूमध्ये रोग अवरोधक शक्तिक्षीण हुनु प्रमुख छ। यस्ता क्षतिहरूको पूर्ति गर्नुका साथै शरीरलाई आवश्यक पर्ने उर्जा र अन्य जीवनोपयोगी तत्वहरूको उपलब्धि निरन्तर रूपमा भैरहनकालागि वृद्धहरूको आहारमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। सन्तुलित आहारका मुख्य अवयवहरूमध्ये प्रोटिन, बोसो, कार्वोहाइड्रेड, भिटामिन र खनिज तत्वहरू हुन। शरीरलाई आवश्यक पर्ने उचित मात्रामा उपरोक्त सबै तत्वहरू हाम्रो दैनिक आहारमा समावेश भएको भोजनलाई सन्तुलित आहार भनिन्छ। यस्ता तत्वहरूको मात्रा भोजनमा कति हुनुपर्छ भन्ने कुरा मानिसको शरीरको आकार, आयु स्वास्थ्यको स्थिति, लिङ्ग र गर्नु पर्ने शारीरिक परिश्रम आदिबा निर्धारित हुन्छ। प्रोटिन, बोसो र कार्वोहाइड्रेटले शरीरलाई आवश्यक शक्ति तथा उर्जा प्रदान गर्दछन् भने भिटामिन र खनिज तत्वहरूले शरीरका सम्पूर्ण प्रक्रियाहरूमा कैटालिष्टको भूमिका निर्वाह गर्दै

पोषण तत्वहरूलाई सक्रिय गराई शरीरका लागि आवश्यक पर्ने शक्तिहरू उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

मानिसको उमेर अनुसार शारीरिक क्रियाकलापमा पनि फरक भै रहनु स्वभाविक नै हो । केटा-केटीहरूको शरीर बृद्धि तीव्र गतिले भैरहेको हुन्छ र उनीहरूले खेलकुद, दौडिने उफ्रने र बोल्ने कराउने काममै पनि शरीरमा उर्जा बढी आवश्यक हुन्छ । शरीर वृद्धिको गतिलाई हेर्दा पनि शरीर निर्माणका लागि बढी उर्जा र शरीर वृद्धि गर्ने तत्वहरूको उपस्थिति आवश्यक हुन्छ । युवाहरूले शारीरिक परिश्रम बढी गर्दछन् । उनीहरूको शरीर पनि पूर्ण रूपमा विकास भैसकेको हुँदा उर्जाको लागि भोजन पनि तुलनात्मक रूपमा बढी नै हुने, भएकाले खाएको कुरा पचाउन उनीहरूलाई सहज नै परेको हुन्छ । वृद्धावस्थामा शारीरिक चहलपहल न्यून हुने पाचन प्रणाली तन्दुरुस्त नहुने, खाना खानमा रुचि पनि कम हुने तर वृद्ध शरीरलाई स्थिर राख्नका लागि पोषण युक्त भोजनमा बढी ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । वृद्धहरूको आहार घट्ने भएकाले उनीहरूले आवश्यक पोषणयुक्त भोजन नियमित रूपमा सेवन गर्नु निकै जरुरी हुन्छ ।

६.१. पौष्टिक तत्वहरूको महत्व

वृद्धावस्थाका व्यक्तिको भोजनमा रुचि घटेको अवस्थामा उनीहरूलाई थोरै खाने भएपनि पौष्टिक तत्व सहितको भोजन दैनिक रूपमा धेरै पटक सेवन गराएर उनीहरूको शरीरको तौल, रक्तचाप तथा तरल पदार्थको स्थिति स्थिर राख्नु पर्ने हुन्छ । अन्यथा वृद्धावस्थामा शरीरको चहल-पहल, स्वास्थ्यको हेरचाह,

रोग अवरोधक अवस्थाशक्ति र वृद्धहरूले परिवार वा समाजसँगको सन्तोषजनक व्यवहारमा समस्या हुन सक्ने स्थिति श्रृजना हुन सक्छ। त्यसैले खास गरेर वृद्धहरूको भोजनमा आवश्यक पौष्टिक तत्वहरूको छोटो विवरण यहाँ आवश्यक देखिन्छ।

(क) प्रोटिन (Protein)

विभिन्न प्रकारका एमिनो एसिड (Aminoacid) हरू मिलेर प्रोटिन बन्दछ। प्रोटिनको मुख्य काम शरीरका अंगहरूको वृद्धि गर्ने र शरीरलाई ताप (उर्जा) प्रदान गर्ने हुंदा शरीरको वनावटकै आधारमा भोजनमा प्रोटिनको मात्रा निर्धारित हुन्छ। साधारण रूपमा शरीरको प्रतिकिलोग्राम वजनका लागि ८ ग्राम प्रोटिन प्रतिदिन आवश्यक भनिएतापनि शरीरको वनावट उमेर र पाचनप्रणालीको आधारमा दुरुस्त आवश्यकता निर्धारित हुन्छ। वृद्धावस्थामा शरीरलाई आवश्यक ४.५ क्यालोरी प्रतिकिलो शरीर तौलका लागि प्रोटिनयुक्त भोजनबाट उपलब्ध हुनु पर्छ। दूध, दही, माछा, मासु, गेडा, गुडी र हरियो सागपातहरूमा प्रोटीन तत्वको मात्रा ज्यादा पाइने हुनाले यिनीहरूको सेवन नियमित रूपमा गर्नुपर्दछ। वृद्धहरूले आफ्नो दैनिक आहारमा ५० देखि ६० ग्रामसम्म प्रोटिनयुक्त खाने कुराको रूपमा लिनु पर्छ। वृद्ध अवस्थामा खानामा रुचि कम हुने र पाचन प्रणाली कमजोर हुने भएकाले प्रोटीनयुक्त खानामा वृद्धहरूको रुची कम हुन्छ। प्रोटिनयुक्त खाने कुराहरू तुलनात्मक रूपमा महङ्गो हुने र कार्वोहाइड्रेडयुक्त खानेकुराहरूको मोल सस्तो र पचाउन पनि सजिलो हुने हुँदा गरीबि वृद्धहरूको आहारमा प्रोटिनको तुलनामा कार्वोहाइड्रेडयुक्त

खाने कुराको वर्चस्व बढेको पाइन्छ ।

वाल्यावस्थामा प्रोटिनको कमीका कारण फुकेनास र सुकेनासको प्रकोप भएको पाइन्छ भने वृद्धावस्थामा प्रोटिनको कमीले गर्दा सीधै असर देखा नपरे पनि विभिन्न शारीरिक प्रकृयाहरूमा वाधा पुग्न गई कमजोरी भएको अनुभव गरिन्छ ।

ख. चिल्लो पदार्थ (Fat)

शरीरका लागि शक्तिवर्धक तत्व बोसोले कार्वोहाइड्रेडयुक्त खाने कुराको तुलनामा दोब्बर उर्जा प्रदान गर्दछ । खाने कुरालाई बोसोले स्वादिष्ट बनाउँछ । दैनिक आहारको रूपमा ३०-४० ग्राम वोसो उपभोग गर्न सकिन्छ । दूध, दही, माछा, मासु, घ्यू, तेल, बटर आदि वोसोका श्रोत हुन् बोसोको मात्रा बढी भएमा शरीरको मोटोपना वृद्धि हुन्छ जसले गर्दा नकारात्मक असरहरू जस्तै, कोलेष्टेरोलको मात्रा बढी भई उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग आदिको प्रकोप देखिन सक्ने भएकोले यसको सेवनमा वृद्धाहरूले सावधानी लिनु पर्ने हुन्छ ।

(ग) कार्वोहाइड्रेड (Carbohydrate)

शरीरका लागि आवश्यक उर्जा सहज रूपमा उपलब्ध गराउने श्रोत कार्वोहाइड्रेड चामल, पीठो, गुलियो खाद्य आदिबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । वृद्धावस्थामा दैनिक रूपमा १०० ग्राम कार्वोहाइड्रेडयुक्त खाने कुरा सेवन गर्नुपर्दछ । कार्वोहाइड्रेडयुक्त खानेकुरा सहज र सस्तो रूपमा प्राप्त हुने भएकाले तुलनात्मक रूपमा हाम्रा गरीब अवस्थाका वृद्धहरूले यसको सेवन बढी गर्नाले कावोहाइड्रेड बोसोमा परिणतभै शरीरको मोटोपना बढ्न जान्छ । वृद्धहरूले शारीरिक

परिश्रम कम गर्ने तर खाने कुराको रूपमा कार्बोहाइड्रेड बढी प्रयोग गर्दा प्राप्त उर्जा खर्च नभै संचित हुन गएमा शरीरको मोटापा वृद्धिभै समस्या हुन सक्ने भएकाले खाद्यपदार्थको चयन र खपतमा सावधानी अपनाउनु बुद्धिमानी हुन्छ।

(घ) खनिज तत्वहरू

अ. क्याल्सियम (Calcium) : शरीरका हड्डीहरूको मजवूती र संरक्षणका लागि दैनिक रूपमा कम्तीमा ४०० मिलीग्राम क्याल्सियम युक्त खानेकुरा सेवन गर्नुपर्दछ। क्याल्सियमको महत्वपूर्ण श्रोतको रूपमा दूध, माछा, मासु, हरियो सागपात आदि पर्दछन्। शरीरमा क्याल्सियमको मात्रा कम भएको खण्डमा बजारमा सहजै प्राप्त हुने क्यालिसियमयुक्त भिटामिन चक्कीहरूको उपयोग गर्नुपर्दछ। क्याल्सियमको कमी हुन गएमा शरीरले सो क्षतिपूर्ति गर्ने क्रममा आफ्नै हड्डीहरूबाट झिकेर दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्ने हुँदा हड्डी कमजोर हुने, खिइदै जाने, जस्ता रोग लाग्छन्। यो अवस्थामा साधारण उठ बस गर्न पनि असजिलो हुने, सजिलैसित हड्डी भाँचिने, हात खुट्टा झमझमाउने, पूरै शरीर वा कुनै भाग दुख्ने, वस्न-सुत्न समेत अप्ठ्यारो पर्ने जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन्। खास गरी वृद्धहरूको आहारमा क्याल्सियम अति नै आवश्यक तत्वहरूमध्ये पर्दछ।

आ. फलाम (Iron) : हरियो साग सब्जीहरूबाट सजिलै शरीरले प्राप्त गर्न सकिने आइरन तत्व वृद्धावस्थामा दैनिक रूपमा ३० मिलीग्रामसम्म सेवन गर्नुपर्छ। शरीरमा आइरन तत्वको अभाव भएमा रगतको कमी (Anaemia) देखिन्छ। वृद्धहरूमा र

महिलाहरूमा खास गरेर यो समस्या बढी देखा पर्दछ।

ङ. भिटामिनहरू (Vitamin) : शरीरले ग्रहण गरेका प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेड र वोसोहरूको उपयोगितामा खनिज तत्वहरूका साथै भिटामिन ए, बी, ई र के को पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। पहेला फल, तरकारी जस्तै-मेवा, आँप गोलभेडा, गाजर, फर्सी आदिमा यी तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, भिटामिन 'ए' ले खास गरी आँखाको ज्योति कायम राख्नमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको पाइन्छ।

अ. भिटामिन सी (Vitamin c): तत्व चाहीं अंगुर, सुन्तला, कागती, गोलभेडा, हरियो-ताजा सब्जीहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्ता फल तरकारीहरूको सेवन वृद्धावस्थाको सु-स्वास्थ्यका लागि नितान्त आवश्यक छ। यो तत्वको कमीका कारण स्कर्भी गिजाबाट रगत आउने, दाँत झर्ने, गिजा सुन्निने आदि समस्या देखापर्दछन्, शरीरमा कुनै चोट-पटक लागेमा निको हुन ढीलो हुने कारण पनि भिटामिन 'सी' को कमी नै हो।

आ. भिटामिन वी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex):

वृद्धावस्थामा स्वस्थ रहनका लागि भिटामिन वी कम्प्लेक्सको सेवन पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण छ। भिटामिन बी कम्प्लेक्सको कमी भएमा शरीरमा नसा सुन्निने, हात खुट्टा, मांशपेशी दुख्ने र कमजोर हुने, झमझमाउने (Beri-beri) जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन्। भिटामिन वी कम्प्लेक्सको कमीका कारण नै जिब्रो सुन्निने, मुखमा घाउ खटिरा आउने, झाडा पखाला, छालाको रोग तथा सम्झना शक्तिमा ह्रास आदि जस्ता रोगहरूको प्रकोप देखिन्छ।

भिटामिन वी कम्लेक्सको श्रोतको रूपमा प्राकृतिक रूपको खाद्यान्नको प्रयोग जस्तो-जाँतोमा कुटेको वा पिधेको खाद्य सामग्री, दूध, दूध-जन्य पदार्थ, अण्डा, गेडा-गुडी, हरियो सागपात, मासु आदिको सेवन गर्नु आवश्यक पर्दछ ।

६. वृद्धहरूलाई सन्तुलित आहार प्रतिसचेतना

वृद्धावस्थामा दाँत, पाचन प्रणाली र सम्झना शक्तिको कमजोरीका कारण खाने कुरा चपाउने र निल्ने समस्या देखिएमा भोजन कोमल झोलयुक्त र रुचिकर बनाउनुपर्छ ।

- प्रायः वृद्धहरूमा तिर्खा न लाग्ने अथवा पटक-पटक पिसाव गर्न जानुपर्ने भएकाले पानी कम पिउने वानी हुन्छ जसले गर्दा शरीरमा पानीको मात्रा कमी (Dehydration) र दिशा गर्न असजिलो (Constipation) हुन सक्छ । यस्ता वृद्धहरूलाई पटक-पटक पानी पिउन आकर्षित गर्नुपर्छ ।
- १८०० देखि २००० कैलोरी उर्जा दैनिक रूपमा उपयोग गर्ने वृद्धले कम्तीमा १ लीटर स्वच्छ पानी पिउनु आवश्यक हुन्छ । आहारालाई सन्तुलित गर्नका लागि दैनिक वा साप्ताहिक मेनु तयार गर्ने र त्यसमा ताजा फलफूल तरकारी, सिंगै गेडा र बोसो कम भएको कुरा समावेश गर्नुपर्छ ।
- वृद्धहरूलाई एकैचोटीमा धेरै खानुभन्दा पटक-पटक गरी थोरै-थोरै खाने र पिउने कुरा उपलब्ध गराउनु स्वस्थकर हुन्छ ।
- खाने कुरामा वृद्धहरूको रुचि बढाउनका लागि शारीरिक गतिविधि व्यायाम, डुल्ने आदि गर्ने र खाने बेलामा पाहुना वा परिवारका सदस्यहरूसित वसी रमाइलो वातावरण श्रृजना गर्नुपर्छ ।

७. वृद्धावस्थामा देखापर्ने मुख्य स्वास्थ्यसमस्याहरू

कतिपय रोगहरूलाई उमेर अनुसार वर्गीकरण गरिएको हुन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा निम्न लिखित मुख्य मुख्य रोगहरूका कारण बूढाबूढीहरू ग्रस्त हुने गर्दछन्।

७.१.मधुमेह (Diabetese Mellitus) इनसुलिन (Insulin) को कमी वा कमजोरीबाट रगतमा आवश्यकताभन्दा चिनीको मात्रा बढी हुनु र त्यसको कारणबाट देखापर्ने लक्षण तथा असरलाई मधुमेह भनिन्छ।

हामीले खाएको खानाबाट प्राप्त पोषक तत्व ग्लुकोजमा परिवर्तन भई शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्दछ। कुनै कारणबाट शरीरका कोष र तन्तुभित्र ग्लुकोज पस्न सकेन भने रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्दै जान्छ र कोष र तन्तु ग्लुकोजको अभावमा शिथिल हुँदै जान्छन्। यसरी रगतमा आवश्यकताभन्दा बढी चिनी वा ग्लुकोज भएर हुने अस्वस्थतालाई मधुमेह रोग भनिन्छ। सामान्य बोलिचालीको भाषामा चिनी रोग पनि भनिने मधुमेह रोग रगतमा चिनीको मात्रा वृद्धिसँगै देखा पर्दछ।

मधुमेह रोग जुनसुकै उमेर र लिङ्गका व्यक्तिमा देखापर्न सक्दछ। तनाव, अपरेशनपछि, आन्तरिक तथा बाह्य चोट पटक जुनसुकै कारणबाट यो रोग लाग्दछ। कतिपय गर्भवती महिलाहरूमा पनि यो रोग देखा पर्न सक्दछ। तर सुत्केरी भएपछि आफै निको हुन्छ। बंशजको आधारमा पनि यो रोग लाग्न सक्दछ। धेरै जसो मधुमेहका लक्षणहरू जीवनका उत्तरार्धका वर्षहरूमा देखा पर्दछन्।

मधुमेहका प्रकार

उपचारको दृष्टिकोणले मधुमेहलाई चार भागमा विभाजन गरिएको छ ।

१. मधुमेहको पहिलो प्रकार - शरीरमा पाचन प्रक्रियाको गडबडीले शरीरलाई आवश्यक इन्सुलिन प्राप्त नभई देखापर्ने मधुमेह पहिलो प्रकार अन्तर्गत पर्दछ । यो प्रायः बच्चा तथा वयस्कहरूमा देखा पर्दछ । यसलाई लामो समयसम्म इन्सुलिनको सुई लगाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

२. मधुमेहको दोस्रो प्रकार- मधुमेहका विरामीहरूमध्ये ९० देखि ९५ प्रतिशत रोगीहरूलाई लाग्ने यो दोस्रो प्रकारको मधुमेह वंशज, मोटोपना, पौष्टिक आहारको अभाव तथा व्यायामको अभावले गर्दा लाग्ने गर्दछ । यो विशेषगरी पाको उमेरका मानिसहरूलाई लाग्ने गर्दछ । शरीरले आवश्यक इन्सुलिन उत्पादन गर्न सक्दैन र बनेको इन्सुलिनले कुनै कारणबस राम्रो काम नगरेमा यो रोग देखा पर्दछ । शुरुको अवस्थामा कुनै विशेष खालको लक्षण देखिदैन र पछि मात्र यो रोगले विस्तारै च्याप्दै जान्छ । यस प्रकारको रोगका लागि खानेकुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

३. तेस्रो Gestational diabetes : यो गर्भवती महिलाहरूमा देखा पर्दछ तर सुत्केरी भएपछि आफै हटेर जान्छ । यो शुरुमा आफै हराएर गए पनि पछि पुनः देखिने सम्भावना रहन्छ ।

४. चौथो Secondary diabetes: अन्य रोगहरूको असरबाट, वा अरु रोगको उपचार गर्दा प्रयोग हुने औषधीको कारणबाट उत्पन्न हुने मधुमेहलाई Secondary diabetes भनिन्छ ।

मधुमेह रोगका लक्षणहरू

१. भोक ज्यादै लाग्छ। भोक अनुसार खाना बढाउँदै जाँदा पनि शरीरको तौल बढ्नुको सट्टा घट्दै जान्छ।

२. मुख सुख्खा हुने र तिर्खा बढी लाग्छ। पानी पिउँदा पनि तिर्खा मेटिदैन।

३. पिसाब छिटो-छिटो लाग्छ। पिसाव गरेर आए पछि फेरि तुरुन्तै पिसाव गर्न मन लाग्छ।

४. हात खुट्टा झमझमाउने, हात-खुट्टा फतक्क गलेजस्तो हुन्छ, बाउँडिन्छ।

५. कुनै कारणले चोट पटक लाग्दा निको हुन लामो समय लाग्छ।

६. मानसिक थकावट र एकाग्रताको कमी हुन्छ, बोल्न, चल्न मन लाग्दैन, अल्छि भइन्छ।

७. यौनक्रीडामा शिथिलता आउने, महिलामा कामुकता ह्रास हुँदै जाने, गुप्ताङ्ग, एवं पूरै शरीर चिलाउँछ।

८. आँखाको ज्योति घट्दै जान्छ र आँखा अगाडि धमिलो अनुभव हुन्छ। चस्माको नम्बर छिटो-छिटो फरक हुँदै जान्छ।

मधुमेहको निदान

१. मधुमेहका लक्षणहरू देखिनासाथ चिकित्सकको सल्लाहमा पिसाब र रगत जँचाएर आफुमा मधुमेह भए नभएको निक्यौंल गर्नुपर्छ।

२. आफ्ना बंशजहरू कुनै व्यक्तिमा मधुमेह रोग छ भने यो वंशाणुगत रूपमा नयाँ पुस्तामा पनि हुन सक्दछ। यस्तो

बंशका सदस्यहरू बढी सावधान हुनुपर्दछ ।

३. धेरै चिल्लो, गुलियो भएको खाना मन पराउने, धेरै खाने, धेरै आराम गर्ने र धेरै मोटो मानिसलाई मधुमेह रोग लाग्न सक्दछ । त्यसैले सन्तुलित भोजन र सक्रिय जीवनले पनि यो रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

मधुमेहको व्यवस्थापन

विश्व स्वास्थ्य संगठनको सन् १९८० को परामर्श अनुसार ग्लुकोज टलरेन्सटेष्टमा ग्लुकोज भोको पेटमा ६०-१०० मी. ग्रा प्रति १०० मी.ली. छ भने सामान्य मानिन्छ तर यदि १२० मी.ग्रा. वा बढी छ भने मधुमेह रोग लागेको मानिन्छ । खाना खाएपछि १२० मी.गां ग्लुकोजलाई सामान्य मानिन्छ भने १८० मी.ग्रा. भन्दा बढी भएकोलाई मधुमेह रोग लागेको मानिन्छ ।

मधुमेहका रोगीहरूले खानपीनमा मात्रै परहेज गरेर पनि मधुमेह रोगको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । विरामीको खानाको मात्रा र समय संयमित तरिकाको रुटिन पालना गर्नु पर्दछ । चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधी सेवन गर्नु पर्दछ । नियमित व्यायामले पनि मधुमेह रोगको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

बेला बेलामा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परीक्षण गराइरहनु पर्दछ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा ज्यादै कम हुँदा पनि हानिकारक हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई हाइपोग्लासेमिया (Hypoglycemic) भनिन्छ । आजभोलि विभिन्न शल्यक्रिया जस्तै पानक्रियाजको प्रत्यारोपण र स्वचालित इन्सुलिन पम्पको रोपण गरेर पनि मधुमेहको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

७.२. दमः रोगीलाई सास फेर्न कठिनाइ हुनुलाई दम (Asthma) भनिन्छ। यो रोग एलर्जीबाट लाग्ने रोग हो। यो रोग जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिहरूमा लाग्ने गर्दछ। धेरैजस्तो यो रोग वयस्कहरूमा लाग्ने गर्दछ। यो रोग धुलो, धुवाँ, बढी परिश्रम, चिसो पानी, चुरोट, तम्बाखुको सेवन गर्नाले लाग्ने गदछ।

दमको अवधिलाई हेर्दा यसलाई दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ। पहिलो प्रकारको दममा विरामी आक्रमणको बेलामा सिकिस्त हुन्छ तर उपचार पछि निरोगी झै दुरुस्त हुन्छ। दोस्रो थरीको दमका बिरामी दीर्घ रोगी हुन्छन्, बीच-बीचमा दम एक्कासी बढ्छ र सिकिस्त हुन्छन्। दीर्घरोगीमा एक्कासी दम त बढदैन तर कठिन परिश्रम तथा व्यायाम गर्दा दम बढ्ने तथा स्वाँ-स्वाँ आवाज आउँछ।

दमका लक्षणहरू

१. श्वास-प्रश्वासमा कष्ट अनुभव हुन्छ।
२. सुख्खा खोकी लाग्छ।
३. छाति भारी हुने बाहिरैबाट हावा बगेजस्तो सुइया-सुइया आवाज सुनिन्छ।
४. श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया असहज हुँदा विरामीमा एकदम छटपटी हुन्छ।
५. नाडीको गति बढ्छ।
६. सुत्न अप्ठेरो हुन्छ।

दम निदानका उपयाहरू

१. चुरोट, तमाखु, गाँजाजस्ता धुम्रपान गर्नु हुँदैन।

२. धुलो, धुवाँको एलर्जीबाट दम बढ्ने भएकाले धुलो धुँवाबाट बच्नुपर्दछ। धुलो धुवामा काम गर्ने मानिसले सोबाट बच्न मास्क लगाउनुपर्दछ।

३. चिसो हावापानी र मौसमबाट बच्न आवश्यक व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

४. वातानुकुलित आवास (Air condition room) र फ्रिजमा राखेको खानेकुरालाई अति आवश्यक नभएसम्म प्रयोग गर्नु हुँदैन।

५. सम्बन्धित एलर्जीसँग कम घुलमिल हुने।

६. दमको प्रकृति अनुसार चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधि सेवन गर्नुपर्दछ।

७. विरामीलाई दम आउनुपूर्वका संकेत देखिनासाथ तुरुन्तै अस्पताल जानु पर्दछ।

८. दम मानसिक गडबडी होइन तर मनोवैज्ञानिक र सामाजिक प्रभाव र तनावले हुन सक्छ भन्ने कुरा विरामीलाई जानकारी दिनुपर्दछ।

७.३. उच्च रक्तचाप

मुटुको सहायताद्वारा रक्तवाहीनी नसाहरूले हाम्रो शरीरका प्रत्येक भागमा रक्तसञ्चार गर्दछन्। जब मुटु खुम्चिन्छ, तब रगत धमनी हुँदै, रक्त वाहिनी नसाहरू हुँदै सम्पूर्ण शरीरमा पुग्दछ। यस अवस्थामा धमनीका भित्तामा दौडिएको रगतको दबाब धेरै हुन्छ। यो दबाबलाई "सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर" भनिन्छ। जब मुटु फैलिन्छ, त्यस बेला धमनीहरूको दबाबलाई

'डायास्टोलिक ब्लड प्रेसर' भनिन्छ ।

रक्तचाप उमेर अनुसार व्यक्तिमा भिन्न भिन्न हुन सक्दछ । सामान्यतः सिस्टोलिक दबाब १२० मि.मि. र डायास्टोलिक दबाब ८० मि.मि. हुनु पर्दछ । सामान्य रक्तचाप भन्दा बढी आएमा उक्त रक्त चाप भनिन्छ । सिस्टोलिक दबाब १४० मि.मि वा सो भन्दा माथि र डायास्टोलिक दबाब ९० मि.मि. वा सो भन्दा माथिको अवस्थालाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ । विश्वमा करिब १० प्रतिशत मानिसहरू उच्च रक्तचापबाट पिडित रहेका छन् ।

उच्च रक्तचापका कारणहरू

१. अधिकांश मानिसहरूमा उच्च रक्तचाप कुनै निश्चित कारण विनानै उत्पन्न हुन्छ । कुनै निश्चित कारण विना नै ९० प्रतिशत मानिसहरूमा वंशजका आधारमा उच्च रक्तचाप (Primary Hypertension) भनिन्छ । बढी भावुकता, मानसिक तनाब, चिन्ता आदिको कारणले यो रोग उत्पन्न हुन्छ । सामान्यतया यस प्रकारको उच्च रक्तचाप जीवनका उत्तरार्धका वर्षहरूमा विकास हुन्छ ।

२. कतिपय अवस्थामा अन्य रोगहरूका कारणले फलस्वरूप रक्तचापमा आउने वृद्धिलाई सेकेन्डरी उच्च रक्तचाप (Secondary Hypertension) भनिन्छ ।

लक्षणहरू

उच्च रक्तचापका रोगीहरूमा शुरुका दिनहरूमा कुनै स्पष्ट लक्षणहरू देखिदैन, शरीरमा कुनै असुविधा नहुने हुनाले मानिसले लापरवाही गर्दछन्, जसको परिणाम स्वरूप पक्षाघात,

हृदयघात, मृगौलाघात जस्ता रोगहरू सिर्जना हुन पुग्दछन्। उच्च रक्तचापका लक्षणहरू यस प्रकार रहेका छन्।

१. विरामीलाई रिङ्गटा लाग्ने।
२. विरामीलाई एक्कासी टाउको दुख्नु, पसिना आउनु, र मुटु हल्लिने गर्नु
३. सानो सानो कुराले पनि झर्को लाग्ने र रिसाहा प्रवृत्तिमा वृद्धि हुनु।
४. छाती दुख्ने, दम फुल्ने पनि हुन सक्दछ।
५. कहिले काहीँ नाथ्री फुट्ने वा नाकबाट रगत आउने पनि हुन सक्दछ।
६. कसैलाई बढी प्यास लाग्ने तथा कमजोरी महशुस हुने गर्दछ।

उच्च रक्तचापको लक्षण तब देखिन्छ जब यसले विकराल र घातक जालमा मानिसलाई जेलिसक्दछ। त्यसैले यसलाई सुषुप्त हत्यारा (Silent Killer) पनि भनिन्छ। अतः बेला बखतमा रक्त चापको जाँच गरिरहनुपर्दछ।

उपचार

१. उच्च रक्तचाप भएको रोगीले दिनमा ८-१० घण्टा विश्राम गर्नु पर्दछ।
२. धुम्रपान तथा मद्यपान परित्याग गर्नुपर्दछ।
३. खानामा सकभर नुन, मसला, खुर्सानी, अमिलो, अचार कम खानुपर्दछ।

४. शरीरको वजन बढी छ भने कम गर्नुपर्दछ ।

५. प्रोटिन तथा चिल्लो पदार्थ कम खानु पर्दछ ।

६. अन्य कारणहरूबाट रक्तचाप वृद्धि भएमा त्यसको कारण पत्ता लगाई उपचार गर्नुपर्दछ ।

७. शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।

८. उच्च रक्तचापको विरामीले चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा औषधी लिने र खानपिनमा परहेज गरेर यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । रक्तचापले जीन्दगीभर नछोड्ने हुनाले बिरामीले संयमितभै उपचार गर्नुपर्दछ ।

७.४ हृदयघात (Heart attack)

पाको उमेरका व्यक्तिमा विभिन्न प्रकारका मुटुका समस्याहरू देखा पर्दछन् । मुटुमा रगत पुऱ्याउने नसा (Coronary artery) सागुरिँदै जाँदा वा अन्य कारणबाट मुटुको केही भागका कोषिकाहरू अक्सिजन र पोषणको अभावले मर्दछन् । जसको परिणाम स्वरूप मुटुले एक्कासी काम गर्न छाड्दछ यसलाई हृदयघात (Heart Attack) भनिन्छ । यो एकाएक र अप्रत्याशित रूपमा हुने घट्ना हो ।

मुटुको धमनीमा रगतको ढिका जमेर, धमनीमा रक्त श्राव भई रगत जम्मा हुनाले धमनीभित्रको रक्तप्रवाहमा अवरोध आई यो रोग लाग्दछ । हृदयघात कडा परिश्रम, अत्यधिक मानसिक चिन्ताका अलावा सामान्य अवस्थामा पनि हुने गर्दछ ।

लक्षित वर्ग

प्रायः धुमपान गर्ने, अत्यधिक मद्यपान गर्ने, उच्च रक्त चापको विरामी, शरीर मोटो भएको, एन्जाइना पेक्टोरिस (Angina Pectoris) भईसकेको तथा बढी मानसिक कार्यबोझ भएको व्यक्तिलाई हृदयघात हुने सम्भावना हुन्छ ।

कारणहरू

१. मुटुबाट उत्पन्न हुने विधुतीय प्रवाहमा गडबडी भएमा : मुटुबाट उत्पन्न हुने विधुतीय प्रवाह अर्थात धड्कन उत्पन्न हुने प्रक्रिया साइनस नोडबाट निस्केर एभी नोड हुँदै सम्पूर्ण हृदयमा पुग्दछ तर गडबडीहुँदा अरु कतैबाट उत्पन्न हुन्छ भने यो प्रवाह हुने मार्गमा व्यवधान उत्पन्न भई हृदयघात हुन्छ ।

२. मुटुको गति ढिलो भएमा : मुटुको गति ढिलो हुँदा मुटुले शरीरलाई आवश्यक रगत पठाउन सक्दैन । भेगस स्नायु (Vagus Nerve) ले मुटुलाई चाहिनेभन्दा बढी नियन्त्रण गर्दछ ।

३. हृदयको मांशपेशीमा क्षति भएमा - यदि कुनै मांशपेशीको कुनै कोशिकाको मृत्यु भएमा खत भएर आउछ । कहिले काहीँ त्यो पम्प गर्ने ठाउँमा पनि पर्न सक्छ र मुटुले पम्प गर्दा फुट्न पनि सक्दछ र मुटु फुल्न जान्छ । मुटु खुम्चिएर धमनी मार्फत रगत पठाउनु पर्नेमा यो फुलेकै अवस्थामा रहँदा मुटुले सहजरूपमा रक्त प्रवाह गर्न सक्दैन ।

४. धमनीमा कोलेस्टेरोल (Cholesterol) जम्मा भई यसको प्वाल (Lumen or carigty) साँघुरिन जान्छ ,जसले गर्दा शरीरका हरेक अङ्ग प्रत्यङ्गमा रगत पठाउन मुटुले वेस्सरी दब्नु पर्ने

हुन्छ । यही अवस्था रहे अत्यधिक दबावका कारण हृदयघात हुन्छ ।

हृद्यघातका लक्षणहरू

१. छातीमा सहन नसक्ने गरी तीव्र पीडा हुन्छ, जुन विश्रामगर्दा पनि कम हुँदैन ।

२. विरामीलाई श्वास प्रश्वास प्रक्रियामा गाह्रो हुन्छ ।

३. मुटु हल्लिन्छ ।

४. रिङ्गटा लाग्ने, रक्तचाप घटेर जाने, पसिना आउने, हातखुट्टा चिसो हुने हुन्छ ।

५. अचानक कमजोरी हुन्छ ।

६. मुर्छा परिन्छ ।

रोकथाम

१. हृदयघात भएको शंका लाग्नेवित्तिकै तुरुन्तै नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा रोगीलाई लैजानु पर्दछ ।

२. रोगीलाई आरामसँग सुताउने तथा उसका कस्सिएका कपडाहरू भएमा फुकाईदिने, कृत्रिम दाँत भएमा निकाली दिने, र विरामीलाई अनावश्यक रूपमा नचलाउने ।

३. यदि विरामीलाई श्वास फेर्न गाह्रो भएमा कृत्रिम श्वास दिनु पर्दछ ।

४. मुटुको गति बन्द भएमा हृदयमा मालिस शुरु गरीहाल्नुपर्छ ।

५. हृदयघात भैसकेको विरामीले डाक्टरको सल्लाह अनुसार यथेष्ट मात्रामा श्रम गरी शरीर र मुटुको रक्त संचारमा वृद्धि गराउनु पर्दछ ।

६. हृदयघात पछि २-३ महिनासम्म मोटर चलाउनु हुँदैन ।

७. हृदयघात पछिका पहिलो २ महिनासम्म यौनक्रीडामा बन्देज गर्नुपर्दछ। यो समयमा यौनक्रीडा गर्दा छाती भारी भएर समस्या बल्झन सक्दछ।

८. रोगीले अनावश्यक रूपमा भयग्रस्त नभई संयमित आचरण उच्च मनोबलद्वारा संतोषप्रद जीवन व्यतीत गर्नुपर्दछ।

७.५. अर्वुदरोग (Cancer)

विश्वमा नै मृत्युको मुख्य कारक बनेको अर्वुदरोगलाई सामान्य बोलीचालीको भाषमा क्यान्सर (Cancer) भनिन्छ। यस रोगमा शरीरका कुनै पनि अङ्गमा अनियन्त्रितरूपले कोषिकाहरू बढ्न थाल्दछन् र छिटो-छिटो ठूलो आकारका गिर्खाको वा घाउखटिराको रूप लिन्छन्। यस्तो स्थितिमा सम्बन्धित अङ्गका कोषिकाहरूले प्राकृतिकरूपमा काम गर्न सक्दैनन जसको परिणाम स्वरूप विभिन्न लक्षणहरू देखापर्न थाल्दछन्।

क्यान्सर जुनसुकै वर्ण, जाति तथा जुनसुकै उमेरमा र शरीरको जुनसुकै भागमा वा तन्तुमा हुन सक्छ। तर पनि निश्चित उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई यो रोग बढी लाग्ने गरेको पाइन्छ। करीब सत्तरी प्रतिशत क्यान्सरका रोगीहरू ज्येष्ठ नागरिकहरू हुने गर्दछन्। अधिकांश महिलाहरूमा हुने पाठेघर, स्तन र फोक्सोको क्यान्सर अग्रपंक्तिमा आउँछ भने पुरुषहरूमा जिब्रो, लैरिक्स, पेट, फोक्सो, प्रोस्टेटको क्यान्सर धेरै मात्रामा लाग्ने गर्दछ।

क्यान्सर रोग लाग्ने मुख्य कारणहरू

१. धुम्रपान, सुर्ती, खैनी, पान, सुपारी आदि मुखमा च्याप्नेलाई क्यान्सर रोग लाग्ने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ। लामो

समयसम्म धूम्रपान गर्नेहरूमा विशेष गरी ओठ, जिब्रो, Esohaghs र ल्यारिंक्सको क्यान्सरले सताउने गर्दछ ।

२. लामोसमयसम्म प्रदूषणयुक्त कलकारखाना वा धुलो धुवाँमा काम गर्नेहरूमा फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना रहन्छ ।

३. सूर्यको विकिरणबाट पनि छालाको क्यान्सर हुने गर्दछ ।

४. पोलेको, डढेको, तारे-भुटेको खाना खाँदा पेटको क्यान्सर हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।

५. वंशजको कारणले पनि क्यान्सर रोग लाग्न सक्दछ । आफ्ना आमा वा दिदीबहिनीमा स्तनक्यान्सर भएमा आफूलाई पनि हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

६. धेरै दिनसम्म शरीरको कुनै अङ्गमा घर्षण भई घाउ खटिरा लामो समयसम्म निको नहुँदा पनि क्यान्सर रोग लाग्न सक्दछ ।

७. भाइरस वा व्याक्टेरियाको कारणले पनि क्यान्सर रोग लाग्न सक्दछ । भाइरसले शरीरको कोषभित्रको जीनमा परिवर्तन गराई कोषहरूमा क्यान्सर लाग्ने गर्दछ । जस्तै हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' भाइरसको असरबाट पाठेघरको मुखमा क्यान्सर रोग लाग्ने गर्दछ । त्यसैगरी अध्ययनले देखाए अनुसार पेटको क्यान्सर हुनुमा Helicobacter pylori नामक व्याक्टेरिया प्रमुख कारकको रूपमा रहेको छ ।

क्यान्सर रोगका लक्षणहरू

अन्य रोगहरूमा झै क्यान्सरको तत्कालै असरहरू नदेखिने भएता पनि क्यान्सरका लक्षणहरू विस्तारै देखिदै जान्छन् । क्यान्सर रोगका केही सामान्य लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् ।

१. शरीरको कुनै पनि भागमा दुख्ने वा नदुख्ने गाँठा, डल्ला, गिर्खा आएमा र त्यस्ता गाँठा छिटो बढ्दै गएमा ।
२. बारम्बार खोकी लाग्ने र स्वर भासिदै गएमा ।
३. कुनै घाउ वा खटिरा लामो समयसम्म पनि निको नभएमा ।
४. शरीरमा भएको कोठी वा मुसामा परिवर्तन भएमा ।
५. स्तनमा कडा गाँठा आएमा ।
६. दिसा, पिसाव र खकारमा रगत देखा परेमा ।
७. महिलाको योनिबाट महिनावारीको बेलामा धेरै रगत बग्ने, बुढेसकालमा पनि थोरै थोरै रगत देखिने वा रगत मिसिएको पानी बग्ने, सेतो पानी वा पानी जस्तो तरल पदार्थहरू बराबर बगिरहने भएमा ।
८. कम समयमा नै शरीरको वजन घट्दै गएमा ।
९. साधारण काम गर्दा पनि शरीर फतक्कै गल्ने भएमा ।

रोकथामका उपायहरू

यो रोग खानपिन, वातावरण र सरसफाइका कारणबाट उत्पन्न हुने गर्दछ । क्यान्सर निको नहुने रोग भएता पनि शुरुवातको अवस्थामा नै पत्ता लागेमा यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । तसर्थ रोकथामका लागि निम्न लिखित उपायहरू अबलम्बन गर्न सकिन्छ ।

१. धूम्रपान, जाँडरक्सी त्यागेर क्यान्सरका कारकहरू कम गर्न सकिन्छ । धूमपान गर्ने सबैमा क्यान्सर नै हुन्छ भन्न सकिदैन तर अधिकांश फोक्सोको क्यान्सर धुमपानका कारणले हुने गर्दछ । धुमपान नियमित गरिरहेका व्यक्तिहरूले धुमपान

छोड्नासाथ क्यान्सर रोग नलाग्ने भन्ने हुँदैन । तर अनुसन्धानले देखाएअनुसार पाँच वर्ष अघिदेखि जाँड रक्सी चुरोट विडी छोड्नेहरू मध्येमा पचास प्रतिशतमा क्यान्सरको उत्तिकै सम्भावना रहन्छ । दश वर्ष अघि देखी छाड्नेहरूमा धुमपान कहिल्यै नगर्नेहरू सरह नै क्यान्सरको सम्भावना हुन्छ ।

२. सन्तुलित भोजन, तारेको, भुटेको र मसालेदार खाना नखाई उसिनेर पकाएको सागपात, तरकारी एवं काँचो खान मिल्ने अंकुरित अनाज, सलाद, फलफुलहरूको प्रयोग क्यान्सरको रोकथापमका लागि अत्यन्त फाइदाजनक हुन्छ ।

३. मुख, छाला तथा गुप्तांङ्गको सरसफाइबाट पनि केही हदसम्म रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

४. धुवाँ, धुलो र अन्य प्रदूषणबाट जोगिनुपर्छ ।

५. एक्सरे वा अन्य विकरणमा काम गर्ने मान्छेले विकिरणको जाँच गराउनु पर्दछ, र वचावटको उपाय गर्नु पर्दछ ।

६. बासी खाना, साँदेको पुरानो अचार, ढुसी परेको अन्न वा गेडागुडी खानु हुँदैन ।

७.६ वातरक्त (Gout)

शरीरका अंगका कोषहरूमा Urate जम्मा भएर वा रगतमा Uric acid को मात्रा बढ्नाले देखिने विभिन्न लक्षणहरूको समूहलाई Goat भनिन्छ । शरीरमा खानामा भएको Purine टुक्रिएपछि निस्कने, काम नलाग्ने पदार्थ वा फोहोर पदार्थ नै Uric acid हो ।

Gout विशेषगरी चालिस वर्षभन्दा माथिका

मानिसहरूलाई लाग्ने गर्दछ। कसै कसैमा यो रोग बंशाणुगत हुन्छ। उनीहरूमा Uric acid बढी उत्पादन हुने सम्भावना हुन्छ जुन केही गरी पनि रोक्न सकिदैन। अत्यधिक रूपमा मादक पदार्थ सेवन वा Purine को मात्रा बढी पाइने खाद्य पदार्थ जस्तै Offal, shielfish वा सामुन्द्रिक खानेकुरा खानेहरूमा बढी वा मृगौलाका रोग भएका व्यक्ति तथा पिसाब खुलाउनबाट बढी पिडित हुने गर्दछन्।

लक्षणहरू

१. वातरक्त Gout ले गर्दा शरीरको कुनै अंगको जोर्नी सुनिन्छ। साधारणतया बुढी औलाको जोर्नी एक्कासी सुनिन्छ।

२. प्रभावित क्षेत्रमा एक्कासी रातो, सुन्निने, तातो र अत्यधिक दुख्ने गर्दछ र केही दिन पछि कम हुँदैजान्छ।

३. यदि रगतमा Uric acid को मात्रामा नियन्त्रण गरिएन भने Urate बुढी औलाको जोर्नीबाट शरीरको अन्य जोर्नीहरू जस्तै घुँडा, कुइना वा अन्य औंलाको जोर्नीमा जम्मा हुन्छ।

४. जटिलता बढ्न गयो भने यसले जोर्नीका अन्य समस्याहरू निम्त्याउँछ। जोर्नीलाई काम गर्न नसक्ने पार्दछ र परिणाम स्वरूप Chronic tophaceous gout को स्थिति सिर्जना गर्दछ।

रोकथाम वा उपचार

१. वातरक्त पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिदैन। तर उपयुक्त उपचार र सन्तुलित खानपिनले यसको नियमति असरलाई भने कम गर्न सकिन्छ।

२. अत्यधिक पानी वा झोलिलो पदार्थको सेवन गर्नु पर्दछ।

यसरी ज्यादा पानी खाँदा शरीरमा अत्यधिक रहेको Urate लाई पिसाबबाट फ्याँक्न सकिन्छ।

३. शरीरको वजन घटाउनुपर्छ।

४. निम्न लिखित खाद्यपदार्थको सेवन नगर्ने।

- मादक पदार्थ
- गिदि, कलेजो, मुटु, मृगौला जस्ता खानेकुरा
- अत्यधिकरूपमा माछा मासु
- गेडागुडी, च्याउ, कोबी, साग, कुरिलो, आदि।

वातरक्तको तत्काल आक्रमणबाट हुने दुखाई कम गर्न दर्दनासक औषधिको सेवन गर्न सकिन्छ। यदि यो रोग बारम्बार भैरहे यसको दीर्घकालीन उपचार खोज्नु पर्दछ।

७.७ डिमेन्सिया :

१.शुरुवाती अवस्थाको डिमेन्सियाः रोगको शुरुवाती अवस्थामा रोगीको सम्झना शक्तिमा ह्रास आउँदछ, सोच्ने क्षमतामा कमी हुन्छ।

२. मध्य अवस्था : शुरुवाती अवस्थाको डिमेन्सिया रोग बढ्दै जाँदा रोगीमा डिमेन्सियाका लक्षणहरू पनि बढ्दै जान्छन् जसलाई मध्य अवस्था भनिन्छ। यस अवस्थाका रोगीहरूमा बौद्धिक क्षमतामा ह्रास आउँछ। साना साना कुराले पनि अल्मलिने, व्यवहारमा परिवर्तन देखापर्दछ। दिनहुँका क्रियाकलापहरूमा सहयोगीको आवश्यकता पर्दछ।

३. पछिल्लो अवस्थाः यस अवस्थामा रोगीको भाषामा अस्पष्टता, आफन्तहरूलाई चिन्न नसक्नु, बौद्धिकतामा पूर्णरूपमा ह्रास

आउँदछ । यस्ता रोगीहरू अरुको सहायताविना कुनै पनि क्रियाकलाप राम्ररी गर्न सक्दैनन् । आफ्नो स्याहार आफै गर्न नसक्ने हुन्छन् ।

डिमेन्सिया रोगको व्यवस्थापन

डिमेन्सिया रोगको उपचारका लागि अहिलेसम्म कुनै औषधिको विकास भएको छैन । तर रोगीलाई सहजता प्रदान गर्न केही व्यवस्थापनविधिको उपयोग गर्न सकिन्छ, जुन यस प्रकार छन् :

१. डिमेन्सिया रोगको लक्षण देखापर्नासाथ स्वास्थ्य परीक्षण गराई शुरुवाती अवस्थामै उपचार पाएमा यसलाई केही हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

२. शुरुवाती अवस्थामै छ भने केही औषधीको सेवनबाट विरामीको सम्झना शक्तिमा वृद्धि गर्न सकिन्छ । उदासीनता, मानसिक समस्या वा निन्द्रा नलाग्ने समस्याका लागि चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि सेवन गर्न सकिन्छ ।

३. रोगीको बौद्धिक क्षमतामा सुधार ल्याउन वा त्यसलाई कम हुन नदिन सम्झनाशक्ति बढाउने विभिन्न थेरापीको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

४. डिमेन्सियाका बारेमा रोगी तथा स्याहार गर्नेलाई रोगका बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ ।

७.८. उदासीनता (Depression)

बूढाबूढीहरूमा पाइने विभिन्न मानसिक प्रकृतिका रोगहरूमध्ये उदासीनता (Depression) पनि प्रमुख रोग हो । उमेर छँदै यो

गर्न पाइन, फलानोले चाहिा यो गर्‌यो भनी उदास भएर दिक्क मान्दै मन बिगारेर झोक्राएर बस्ने जस्ता मुख्य समस्या यो रोग लागेका व्यक्तिहरूमा पाइन्छ । नाटीकुटी गरेर नसोधेसम्म यस्तो रोगी केही बोल्दैनन् ।

वर्तमान अवस्थामा संयुक्त परिवारको क्षय भई एकात्मक परिवारको उदयसँगै परिवारमा बूढाबूढीहरूका पीरमार्का तथा उनीहरूसँग बोलिदिने वा कुरा सुनीदिने कोही पनि नहुँदा विभिन्न कुराहरू मनमा खेलाउन थाल्छन् अनि बूढाबूढीहरू एकोहोरो हुन पुग्दछन् । यस्ता विरामीहरूमा प्रायः चिन्तित, एकलौटे, कोहीसँग नबोल्ने, खान मन नगर्ने, निन्द्रा नलाग्ने आदि जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् । समयमा नै यो रोगको पहिचान गरी निदान गरिएन भने आत्महत्यासम्मको अवस्थामा रोगीहरू पुग्न सक्दछन् ।

उदासीनताका प्रमुख कारणहरू

१. बंशाणुगत गुण
२. दैनिक जीवनको तनाव
३. दैनिक क्रियाकलापहरूको तनाव
४. तनावसँग जुझ्ने उपायको दुरूपयोग (अत्यधिक धुमपान, मद्यपान, समस्याको समाधानभन्दा पन्छाउने प्रवृत्ती, निरासावादी आदि)

उदासीनताका सामान्य लक्षणहरू

उदासीनताका रोगीहरू उदास भएर झोक्राएर बसि रहन्छन् । उनीहरू केहि नबोले पनि उनहिरूका व्यवहारमा तथा शारीरिक अवस्थामा परिवर्तनहरू देखा पर्दछन् ।

भावनात्मक परिवर्तन :

१. अनुहार निरासा तथा तनावपूर्ण रहनु ।

२. कुनै पनि काम गर्न मन नलाग्नु ।

३. नकारात्मक र निराशावादी सोच ।

४. असहाय, निराशा जस्ता नकारात्मक सोचमा वृद्धिहुनु ।

५. दिग्दारी तथा पीर-चिन्ता मात्र बढ्नु ।

शारीरिक

१. थकित महशुस गर्नु ।

२. भोक नलाग्नु ।

३. ह्वात्तै शरीरको वजन बढ्नु तथा घट्नु ।

४. निन्द्रा नलाग्नु ।

५. यौन इच्छामा कमी आउनु ।

६. कुनै निश्चित रोग नभई विभिन्न शारीरिक समस्या देखा पर्नु जस्तै टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु आदि ।

मानसिक

१. सोच्ने, सम्झने क्षमतामा कमी आउनु ।

२. एकोहोरो कुनै कुरा गर्न नसक्नु ।

३. हीनताबोध हुनु ।

४. अनीर्णित हुनु ।

५. आफूले आफैलाई धिक्कार्नु ।

६. पटक पटक आत्महत्या गर्ने चेष्टा जाग्नु ।

व्यवहार

१. सामाजिक क्रियाकलापहरूबाट टाढा रहन मन लाग्नु ।

२. सामाजिक दायित्वहरू पूरा गर्न नसक्नु ।

३. शारीरिक दुर्वलतामा वृद्धि भई जीवनमा रम्न नसक्नु ।

४. सिंगार गरी तथा चिटिक्क परेर बस्न मन नलाग्नु ।

उपचार

१. परिवारका कुनै पनि सदस्यमा यस्ता लक्षणहरू देखा पर्नासाथ तत्कालै मनो चिकित्सकको सल्लाहमा उपचार गर्नुपर्दछ ।

२. नियमित व्यायाम तथा योग गर्नु पर्दछ ।

३. कुनै पनि काममा रुचि वा चासो बढाउने ।

४. अधिकाधिक सामाजिक जीवनमा सक्रिय रहने ।

५. समस्याहरू समाधान गर्न परिवार वा आफन्तको सहयोग लिने ।

६. जीवन र जगतप्रति सकारात्मक सोचमा वृद्धि गर्ने

७. सुत्ने प्रयास गर्ने ।

८. स्वस्थ शरीरका लागि न्यायाम

उमेरको जुनसुकै अवस्थामा पनि शारीरिक र मानसिक स्फूर्ति प्राप्त गर्नका लागि नियमित व्यायामको महत्वपूर्ण योगदान रहन्छ । व्यायाम भनेपछि अत्यधिक शारीरिक श्रम वा निकै पसिना आउने गरी शरीर तताउने तथा विभिन्न आसनहरू गर्ने कुराहरू हाम्रो मानसपटलमा आउँछ, जुन युवा वर्गका लागि स्वाभाविक पनि हुन सक्छ ।

वृद्धावस्थाका लागि हल्का व्यायामहरूले शरीरलाई जति फाइदा गर्छ त्यति कठिन व्यायामहरूले हुँदैन, यो अवस्थाका व्यक्तिहरूले साधारण रूपमा गर्न सकिने व्यायाम प्राप्त भ्रमणको विषयमा केही जानकारी तल दिइएको छ ।

८.१. प्रातः भ्रमण

सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरूले यथेष्ट रूपमा लाभ लिनका लागि विहान तथा बेलुकापख भ्रमण गर्न सक्छन्। नियमित रूपमा भ्रमण गर्नकालागि वात, दम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, टाउको दुख्ने तथा हृदयका रोगीहरूलाई पनि डाक्टरहरूले सिफारिस गर्दछन्।

विहानै उठेर शौचादि पछि स्वच्छ वातावरणमा घुम्ने बानीले मांसपेशीहरू सुदृढ हुने, रगतको प्रवाहमा गति आउने, शरीरमा आवश्यक अक्सिजन ग्रहण क्षमता बढ्ने, पाचन क्रिया सुचारु हुने गर्छन्। यसले शारीरिक र मानसिक पोषण मिल्नुका साथे तनाव र चिन्ता मुक्त हुनमा मद्दत गर्दछ। विहान घुम्ने बानीले वृद्धावस्थाका कारण शरीरमा हुने क्षतिहरू, जस्तै-हड्डी कमजोर हुनु, मांसपेशीहरू शिथिल हुनु आदि प्रकृयाको गतिलाई विलम्वित गर्दछ। घुम्नु सरल र आनन्द दायक व्यायाम हो। यसले शरीरलाई रोग मुक्त राख्छ र स्वास्थ्यदायक छ। पाँच किलोमीटर प्रतिघण्टाका दरले घुम्दा २०० देखि ३०० क्यालोरीसम्म उर्जा खर्च हुन्छ।

वृद्धहरूले एकै पटक धेरै हिड्नुभन्दा शुरुको दिन १०-१५ मिनेट हिड्ने र नियमति हिड्ने बानी गरेर क्रमशः आफ्नो उमेर, शारीरिक क्षमता र स्वास्थ्यको स्थिति हेरी दैनिक आधा घण्टा देखि एक घण्टासम्म डुल्ने गर्नु उपयुक्त हुन्छ। वृद्धहरूले आवश्यकता अनुसार लट्ठीको सहारा लिने, हिड्दा, कुर्कुच्चालाई जोड नदिई पञ्जाको बढी प्रयोग गर्ने, घुम्दाखेरी हात बाँधेर वा

खल्तीमा हालेर होइन, स्वतन्त्र हल्लिन दिनुपर्छ । घुम्न निस्कँदा मौसम अनुसारका हलुका कपडा र आरामदायी जुत्ता प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घुमेर फर्केपछि आधा घण्टा जति विश्राम गरी स्नान पछि नास्ता तथा अन्य दैनिक कार्यमा लाग्न सकिन्छ ।

बुढेसकालको सोच

धेरै व्यक्तिलाई लाग्दछ उमेर ढल्कदै जानु वा बूढो हुँदै जानु भनेको जीवनमा केही थोरै मात्र बाँकी हुनु हो । हामी सबैलाई थाहा छ जन्मनु, मर्नु यो प्राकृतिक कुरा हो । यसलाई कसैले घटाउन वा रोक्न सक्दैन । व्यक्ति जन्मेपछि मर्छ यो कुरा सबैले बुझ्दछन् र सबैले यसलाई सहजरूपले लिन्छन् पनि तर मानिसहरूले बुढ्यौलीलाई सहजताका साथ लिएको पाइँदैन । हेरौं, मानिसहरू किन बढ्यौलीलाई सजिलै आत्मसात गर्न सक्दैनन् वा बुढो हुन डराउँछन् ।

शारीरिक परिवर्तन के हो ? :

हाम्रो समाजमा यस्तो छ जसले राम्रा जवानलाई नै सधैँ महत्व दिन्छ, बुढेसकालको मानिस भनेर फुलेको कपाल, चाउरी परेको अनुहार, छाला, फुस्केको दाँत आदिको सम्झना दिलाउँछ । जसले गर्दा यौवनको जस्तो रूप पछि हुँदैन भन्ने कुराले पिरोल्न थाल्दछ ।

बुढेसकालले मृत्युलाई सम्झाउँछ

जन्मेपछि मर्ने कुरा अकाट्य भए पनि मर्न कसैलाई पनि मन लाग्दैन । मानिसले जति उमेर ढल्कदै गयो उति बाँच्ने दिन

घट्दै गएको अनुभव गर्न थाल्छन्। ढल्कदो उमेर सँगसँगै मृत्यु नजिकिँदै गएको अनुभव गर्दछन् अनि डराउँछन्।

एक्लिने डर :

बुढो भएपछि परिवारबाट र समाजबाट एक्लदै जाने डर बढ्दै जान्छ। हाम्रो समाजले बूढाबूढीलाई धेरै सम्मान दिएको पाइँदैन त्यसैले आफ्नो सम्मानित जीवन घट्ने पनि डर हुन्छ।

बोझ बनिने डर :

बुढेसकालमा विभिन्न रोग लाग्दै जाँदा आफू त्यति सक्षम नहुन पनि सकिन्छ, जसको कारण अरुमाथि भर पर्नुपर्ने हुनसक्छ। यसरी अरुमाथि भर पर्नु पर्दा, अरुमाथि बोझ बनिन पुगिन्छ कि भन्ने डरले सताउन थाल्दछ।

पैसाको अभाव हुने डर :

जसले जागिर खाएको हुन्छ, बुढेसकालमा अवकास पाउँछन्। जागिर नभएपछि पैसाको अभाव हुनु स्वाभाविक हो। जसले शारीरिक श्रम गरेर पैसाको जोहो गरेका हुन्छन्। ढल्कदो उमेरसँगै शारीरिक श्रम पनि थप्दै जान्छन् अनि पैसा अभाव हुन जान्छ। आफ्नो हातमा पैसा नभएपछि अरुमाथि निर्भर हुनुपर्ने डरले पिरोल्छ।

नकारात्मक सोच :

"हामी त डाँडा माथिको घाम के गर्न सक्छौं तिमीहरूकै (जवानहरूलाई) छ दिन, तिमीहरू नै गर" "आज होस् भोलि

गरौंला" । यस्ता नकारात्मक सोचले जीवनमा उपलब्धि हाँसिल गर्न सधैं बाधा बन्दछ । त्यस्तो सोंचले जीवनमा आएका खुशीका क्षणलाई पूर्णरूपले उपभोग गर्न दिदैन । यस्तो सोचले अनावश्यक रूपले मन अन्यौलमा परिदिन्छ । यसले स्तरीय जीवन जीउन बाधा पुऱ्याउँछ । यस्तो नकारात्मक सोचले छाला चाउरी पर्ने, कमजोरी, अल्छी बनाइदिन्छ । नकारात्मक सोचले तनाव बढाउँछ र शरीरको अन्य अंग र तिनको काममा समेत असर गर्दछ ।

सकारात्मक सोच :

"त्यसै त कपाल फुलेको छैन नि हामीले पनि जानेका छौं" "पढेर भन्दा परेर जानिन्छ" अनुभवले मानिसले धेरै कुरा जानिसकेको हुन्छ । जीवनको वास्तविकता जीन्दगीसँगै जुधेपछि मात्र थाहा हुन्छ । जीवनले सबै कुरा भोगिसकेकाहरूसँग यसको राम्रो ज्ञान हुन्छ । त्यसैले बूढाबूढीले आफुलाई अनुभवी अभिभावकको रूपमा लिनुपर्छ । सकारात्मक सोचले मानिसको तनाव कम गरिदिन्छ । तनाव कम हुने व्यक्ति मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ हुन्छ । सफल बुढ्यौली जीवन भनेको मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ हुनु हो ।

कसरी प्राप्त गर्ने सकारात्मक सोच

शारीरिक रूपमा स्वस्थ भएर :

बुढो हुँदै जाँदा विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्याहरू आउन सक्छन् । जस्तो घुँडा दुख्ने, मधुमेह, रक्तचाप आदि । डाक्टरको नियमित जाँचले यस्ता कुरा बेलैमा थाहा पाउन सकिन्छ

जसले समयमै रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ । अर्को कुरा नियमित व्यायाम, सन्तुलित भोजनले यस्ता रोगहरूलाई रोक्न मद्दत गर्दछ ।

मानसिक रूपका क्रियाकलाप गरेर

बूढो हुँदै जाँदा दिमाग सम्बन्धी रोग जस्तो-अल्जाइमर्स लाग्न सक्छ । यस्तो हुन नदिन दिमागलाई क्रियाकलाप राख्नु पर्दछ । दिमाग खियाउने खेलहरू, जस्तो चेस, cross whle आदि खेल्न सकिन्छ । दिमागको व्यायाम पनि गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा दिमाग चलिरहन्छ र दिमाग सुस्त हुनबाट रोक्न सकिन्छ ।

सामाजिक रूपमा क्रियाशिल रहेर

सामाजिक संघ संस्थामा आवद्ध भई काम गर्न सकिन्छ । आफ्नो परिवार, नातागोता, साथीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राखेर आफ्नो दु:ख बाड्न सकिन्छ । यसले तनाव कम हुन्छ ।

दिमागमा सकारात्मक कुराले भरिदिएर

प्रेरणादायी किताबहरू पढ्ने, रमाइलो गर्ने, सुन्ने एउटा डायरीमा आफूसँग घटेको रमाइलो घटना नोट गर्ने, नकारात्मक सोच राख्ने निरासाबादी मानिसहरूबाट टाढै बस्ने ।

अठोट गर्ने

आफूले गरेका उपलब्धिहरूबारे कुरा गर्ने । राम्रो गरेबापत आफैलाई बधाइदिने । यसरी नै अरूपनि उपलब्धि गर्छु भनेर अठोट गर्ने । म गर्न सक्छु भनेर भनिरहने । आफूलाई विश्वास गर्ने ।

मानिसकोबारेमा राम्रो सोच्ने

नकारात्मक कुरालाई दिमागमा पर्नबाट रोक्ने प्रयास गर्ने । आफूले भनेको मान्छेमा आफूलाई के कुरा मनपर्‍यो त्यसको खोजी गर्ने, जस्तो-मानिसको इमान्दारिता लगनशीलता, सभ्यता आदि ।

बुढेसकाल लाग्दै जादाँ के सोच्नु पर्छ के गर्नु पर्छ :

बुढेसकालपछि हिजो उमेरमा जस्तो सबै कुरा नहुन सक्छ । त्यसैले व्यायाम, खानपानमा राम्रो ध्यान दिनु पर्छ । तरुनाहरूले जे गर्छन् म पनि त्यही गर्छु वा गर्न देऊ भनेर भन्नु हुँदैन । उक्लदै गरेको उमेरमा शरीरका अंगहरू उमेरमा जस्तो बलियो हुँदैन । त्यसैले जति छ त्यसैमा रमाउन सिक्नु पर्छ । आफूभन्दा धेरै कम उमेरकाको क्रियाकलाप हेरेर त्यस्तो गर्न पाइएन भनेर दुःखी हुनु हुँदैन । स्वास्थ्यको कारणले आफूलाई नपच्ने कुरा खानु हुँदैन । मानिसको शरीर एउटा गाडि जस्तै हो । नयाँमा जति राम्रो बलियो हुन्छ पुरानो हुँदै गएपछि अलि नराम्रो कमजोर हुँदै जान्छ । पुरानो गाडीले नयाँसँग दाँजेर हुँदैन । पुरानो हुँदै जाँदा जसरी गाडीको पार्ट पुर्जाले पूर्णरूपमा काम गर्न सक्दैन त्यसरी नै मानिसका अंगहरू बुढेसकाल लाग्दै जाँदा आँखा कान कमजोर हुदै जान्छन् । शरीरले भर्खरको उमेरमा जस्तै श्रम गर्न सक्दैन, चाँडै थाक्छ । विभिन्न रोगका कारण खान हुने र खान नहुने कुराको एउटा लिस्ट नै तयार हुन सक्छ । यी सबै कुराहरू राम्ररी मनन गर्नुपर्छ । सबै कुरा

उमेरसँगै हुने हो भनेर स्वभाविक रूपमा लिन सके मन दुःखी बन्दैन । मन अशान्त हुँदैन । आफ्नो क्षमताभित्र रहेर क्रियाशील भइरहनुपर्छ ।

बूढाबूढीप्रतिको धारणा :

बूढाबूढी भनेको जीवनको धेरै उकाली ओराली पार गरेका व्यक्तिहरू हुन । उनीहरूसँगै जति ज्ञान र अनुभव हुन्छ त्यो तरुनाहरूसँग हुदैन । त्यसैले बुढाबूढीहरूलाई सम्मान दिनुपर्छ । उनीहरूलाई समाजमा एउटा स्थान दिनुपर्छ, उनीहरूले देखाएका बाटो हिड्नुपर्छ । उनीहरूले आफ्नो सन्तानलाई मायाँ दिएर हुर्काइ बढाई, पढाई, ठूलो मान्छे बनाइदिएका हुन्छन् । उनीहरूको त्यो गुण विर्सन हुँदैन । उमेर ढल्कदै जाँदा लाग्ने रोग मानसिक दुर्वलता, एक्लोपन आदिले गर्दा उनिहरूले माया पाउनको लागि आफ्ना नजिककाहरूसँग चिड्चिड व्यवहार देखाउन सक्छ । त्यसो गर्दा उनीहरूसँग झर्कने, रीसाउने गर्नु हुँदैन । उनीहरूलाई माया दिनुपर्छ । उनीहरूलाई मायाले सम्झाउने कोशिस गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई बोझ भनी पन्छाउनेतिर जानुहुँदैन । यो कुरा हामीले बिर्सनु हुँदैन कि उनिहरूलाई खान पिन बाहेक समय र मायाँ पनि चाहिन्छ । त्यसैले उनीहरूसँग केही समय सँगै बिताउने कोशिस गर्नुपर्छ । उनीहरूको गनथन सुनिदिनुपर्छ । त्यसो गर्दा उनीहरूको मन हलुको हुन्छ । उनीहरूलाई बाँच्ने आधार मिल्छ ।